ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΗ ΤΣΑΓΑΛΟΥ

ΑΠΟ ΤΑ ΜΥΣΤΙΚΑ
ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΝΕΟΤΗΤΟΣ

« Εθος δ' εξ οίων ύγιαίνομεν
διαίτησι, πόνοισι, ΰπνοισι, γνώμη. »
Ιπποκράτης.

ΤΟΜΟΣ Α'.

ΕΚΔΟΤΙΚΟΣ ΟΙΚΟΣ « ΑΓΩΝ »
143, Rue d'Alésia — PARIS (XIVe)
1929

ΕΡΓΑ ΤΟΥ ΑΥΤΟΥ

Η ΝΕΥΡΑΣΘΕΝΕΙΑ. ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΧΩΡΙΣ ΦΑΡΜΑΚΑ. Α΄ ΕΚΔΟΣΗ ΕΞΑΝΤΛΗΜΕΝΗ.

Α Τ Υ Π Ω Τ Α :

1. — Η ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΣΗ ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ ΜΑΣ. ΦΥΣΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΤΗΣ ΔΥΣΚΟΙΛΙΟΤΗΤΟΣ.
2. — Η «ΞΗΡΑ ΔΙΑΙΤΑ» ΚΑΤΑ SCHROTH.
3. — Η ΝΗΣΤΕΙΑ ΘΕΡΑΠΕΥΕΙ. ΘΕΩΡΙΑ ΚΑΙ ΠΡΑΞΗ Ἢ Η ΕΓΧΕΙΡΗΣΗ ΧΩΡΙΣ ΜΑΧΑΙΡΙ.
4. — ΤΟ ΕΓΚΟΛΠΙΟ ΤΟΥ ΦΥΤΟΦΑΓΟΥ.
5. — ΤΟ ΞΕΚΟΜΜΑ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ Κ.Λ.Π.
6. — Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΗΣ ΓΥΝΑΙΚΑΣ. — Η Α. Μ. ΤΟ ΠΑΙΔΙ. ΚΑΤΑ ΜΑΖΔΑΖΝΑΝ.
7. — ΓΙΑΤΙ ΑΡΡΩΣΤΑΙΝΟΥΜΕ. ΝΕΥΡΑΣΘΕΝΕΙΑ Β΄ ΕΚΔΟΣΗ ΗΥΞΗΜΕΝΗ ΚΑΙ ΒΕΛΤΙΩΜΕΝΗ.

Κ.Λ.Π. Κ.Λ.Π.

ΤΟ ΘΑΥΜΑ
ΤΩΝ ΓΕΝΝΗΤΙΚΩΝ ΑΔΕΝΩΝ

« Αἱ νόσοι ἐπιφοιτῶσιν ἐν ἀκρασίαις οὐδέποτε δὲ ἐν ἐγκρατείᾳ ».

Πλούταρχος.

Ἀφιερώνεται σ' ἐκείνους
ποὺ ζητοῦν...

ΤΟ ΘΑΥΜΑ ΤΩΝ ΓΕΝΝΗΤΙΚΩΝ ΑΔΕΝΩΝ

Νέα περίοδος ἀρχίζει νὰ ἀναθρώσκῃ ἐν μέσῳ τοῦ γενικοῦ κυκεῶνος τῆς σήμερον, ὁ ὁποῖος εἶνε ἀναγκαία συνέπεια ἀγνοίας καὶ καταπατήσεως τῶν φυσικῶν νόμων. Ὅλοι διαβλέπουν ὅτι τὰ πράγματα δὲν πηγαίνουν καλά, ὅτι κάποιο σάπιο ὑπάρχει μέσα εἰς τὸν ὀργανισμὸ τῶν ἀτόμων καὶ τῶν κοινωνιῶν. Οἱ κάτοικοι τῶν πόλεων ἀποδίδουν τὴν κακήν των ὑγείαν ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον εἰς τὴν σχετικὴν ἔλλειψιν καθαροῦ ἀέρος κλπ. ἐνῷ ἀφ' ἑτέρου οἱ χωρικοὶ εἰς τὴν καταπόνησίν των ἀπὸ τὴν βαρεῖαν κ' ἐπίμοχθον ἐργασίαν. Πανταχοῦ βλέπει κανεὶς αἰσθητὰ ὅτι ἐλλείπει τὸ θάρρος πρὸς τὴν ζωήν, πρὸς μίαν ἁγνὴν καὶ καθαρὰν ζωὴν τὴν ὁποίαν καθιστοῦν ἀδύνατον ἡ χρῆσις καὶ κατάχρησις τοῦ καπνοῦ, τοῦ ἀλκοόλ, τῶν κρεάτων, τῶν ἀλάτων καὶ ὅλων τῶν παραγώγων τῆς νεωτέρας κουλτούρ. Οἱ νωθροί, χαῦνοι, δειλοὶ καὶ ἀκόλαστοι διευθύνουν, οἱ ἄλλοι ἀκολουθοῦν !

Μέσα εἰς αὐτὴν τὴν κατάπτωσιν του ὁ ἄνθρωπος ἀρχίζει νὰ ἐξεγείρεται ἐναντίον τοῦ ἰδίου του ἐγώ ! Ἡ ἀφύπνησις αὐτή, ἡ ἐπανάστασις αὐτὴ εἶναι ἀναγκαία, διὰ νὰ θέσωμεν τέρμα εἰς τὸν ἐκφυλισμόν μας.

Καίτοι πολλοὶ θεωροῦν τὸν ὑπεράνθρωπον τοῦ Νίτσε ὡς αὐταπάτην ὅμως ὁ « ὑπεράνθρωπος » ἀρχίζει νὰ ἀναφαίνεται διότι αἱ γνώσεις ποὺ ἀποκτῶμεν τελευταίως περὶ τῶν ἀ δ έ ν ω ν καὶ τῆς ἐπιδράσεώς των ἐπὶ τῆς ἐξελίξεως τῆς προσωπικότητος τῶν ἀνθρώπων ἀπο-

καλύπτουν τὰ μυστικὰ τῆς ζωῆς μὲ τὰ ὁποῖα θὰ θραύσωμεν τὰ δεσμὰ ποὺ μᾶς ἐκράτησαν μέχρι σήμερον δούλους τοῦ σκότους.

Οἱ ἀδένες : θυρεοειδής, ὑπόφυσις, ἐπινεφρίδια, θύμος, ἐπίφυσις καὶ οἱ γεννητικοὶ περικλείουν τὸ μυστικὸν τοῦ « ὑπερανθρώπου ». Ἡ ζωὴ κάθε ἀτόμου, ἡ σωματική του ἐμφάνισις, τὰ ψυχικὰ καὶ πνευματικά του χαρίσματα, κατευθύνονται ἀπὸ τὰς ἐκκρίσεις τῶν ἀδένων. Οἱ ἐνδοκρινεῖς ἀδένες φαίνονται ὑπὸ τὸ μικροσκόπιον ὡς εἶδος χημικῶν ἐργοστασίων, τὸ ἀποτέλεσμα τῆς λειτουργίας τῶν ὁποίων εἶναι αἱ ἐκκρίσεις. Κάθε ἀδὴν ἔχει τὰς ἰδικάς του ἐκκρίσεις. Οὕτω οἱ ἰδρωτικοὶ ἀδένες τοῦ δέρματος ἐκκρίνουν τὸν ἱδρῶτα, οἱ δακρυογόνοι τὰ δάκρυα, ἀνεῦρον δὲ ὅτι τὰ κύτταρα τῶν κατὰ βάθος ἀδένων, ὡς λ.χ. τῶν ἐπινεφριδίων, κ.λ.π. λειτουργοῦν κατὰ τὸν αὐτὸν ἀκριβῶς τρόπον. Πλουσιώτατον δίκτυον αἱμοφόρων καὶ λεμφοφόρων ἀγγείων ἀπάγει τὸ προϊὸν τῶν ἔσω ἐκκρίσεων.

Ἡ ἱστορία τῶν ἐκκρίσεων τῶν ἐνδοκρινῶν ἀδένων εἶναι μακρὰ φθάνουσα μέχρι τῶν ἁπλουστάτων μορφῶν τῆς ζωῆς τῶν ψαριῶν. Ὁ θυροειδὴς ἀδήν, ἐπὶ παραδείγματι, ἦτο ἀρχικῶς ἀδὴν γεννητικός, καὶ ἔπαιξε σπουδαῖο ρόλο κατὰ τὴν μεταβατικὴ περίοδο τῆς ζωῆς τοῦ θαλασσίου ζώου εἰς χερσαῖο. Ὁ δὲ θυροειδὴς ἀδὴν τοῦ ἀνθρώπου, προώρισται νὰ παίξῃ ἀποφασιστικὸ ρόλο κατὰ τὴ μετάβασή μας σὲ φυλὴ ὑπερανθρώπων.

Οὕτω ἡ ἀδενολογία μᾶς ἀνοίγει ἀπόψεις χωρὶς ὅρια διὰ τὴν βελτίωση τῆς φυλῆς. Ἂν ὅμως εὑρισκόμεθα ἀκόμη εἰς τὴν κατωτάτη βαθμῖδα, εἶναι παρήγορον, ὅτι σπουδάζοντες τὴν ἐπίδραση τῶν ἐνδοκρινῶν ἀδένων ἐπὶ τῆς ζωῆς ἀνεβαίνουμε τουλάχιστον εἰς τὸ πλατύσκαλο. Ὁ ἄνθρωπος ζητεῖ φῶς, διαφώτιση, ἐξήγηση, ἐπὶ ὅλων

τῶν ἐκδηλώσεων τῆς ζωῆς. Ἐκεῖνο ὅμως τὸ ὁποῖο σήμερα ἔρχεται εἰς φῶς μὲ τόσους κόπους καὶ ἔξοδα μὲ τὰ πειράματα τοῦ ἐργαστηρίου ἀπάνω σὲ ποντικοὺς καὶ βατράχους καὶ μὲ μεταμοσχεύσεις τῶν γεννητικῶν ἀδένων τῶν πιθήκων σὲ ἀνθρώπους, ἦτο ἤδη γνωστὸν εἰς τοὺς Ἀρίους πρὸ 8 - 9000 ἐτῶν καὶ ἀπετέλει τὴν βάση κάθε γνώσεως, ἀλλὰ πρὸς ἐξύψωση καὶ ἐξευγενισμὸ τῆς φυλῆς, ὡς ἀμέσως κατωτέρω θὰ ἀναπτύξουμε.

Ἀπὸ χιλιάδες ὅμως ἐτῶν ἡ ἀνθρωπότης εἶναι τυφλή, καὶ ἀδυνατεῖ νὰ διαβάσῃ εἰς τὸ ἀνοικτὸ βιβλίο τῆς φύσεως ἡ ὁποία μᾶς δεικνύει καθαρὰ τὴν σχέση ἡ ὁποία ὑφίσταται μεταξὺ τῆς λειτουργίας τῶν σωματικῶν καὶ πνευματικῶν ἱκανοτήτων. Ἡ ἀκατάσχετος ροπὴ πρὸς τὰς ἀπολαύσεις καὶ τὰς ἡδονάς, συνεσκότισε τὸ φυσικὸν γεγονός, ὅτι ἡ πηγὴ τῆς ζωῆς εὑρίσκεται εἰς τὰ ἴδια γεννητικὰ ὄργανα καὶ ὅτι τὰ θέλγητρα τῆς ζωῆς σὲ ὅλη τὴ μεγαλοπρέπεια ἐξαρτῶνται ἀπὸ τὴν καλὴ ὑγεία καὶ κατεύθυνση τῶν πραγματικῶν αὐτῶν πηγῶν τῆς ζωῆς. Τὸ παιδὶ ἐν τῇ ἀθωότητί του δὲν ἔχει ἀκόμι γνωρίσει τὴν πραγματικὴ χαρὰ τῆς ζωῆς μὲ ὅλα της τὰ θέλγητρα. Ἀλλὰ κατὰ τὴν ἀφύπνιση τῆς γεννητικῆς αἰσθήσεως, δηλ. κατὰ τὴν ἐφηβικὴ ἡλικία ἀρχίζει ἡ συνηδειτὴ ζωή. Τότε ὁ ἄνθρωπος εὑρίσκεται ὅπως ὁ Ἡρακλῆς εἰς τὴν καμπὴν τοῦ δρόμου καὶ ἢ θὰ ἀναλάβῃ τὸν ἀγῶνα μὲ τὸν ἀφυπνισμένο δράκοντα τῶν ἡδονῶν καὶ τοῦ πάθους ἢ θὰ παραδοθῇ ἀνυπεράσπιστος εἰς τὸ ρεῦμα τῆς διαφθορᾶς καὶ τοῦ πάθους ποὺ τὰ πάντα παρασύρει. Αἱ συμβολικαὶ παραστάσεις τῶν ἀρχαίων μυθολογιῶν καὶ παραδόσεων περικλείουν τὰ βαθύτερα μυστικὰ τῆς ἀνθρωπίνης σοφίας ἡ ὁποία κορυφοῦται εἰς τὸ ὅτι ὁ ἄνθρωπος δύναται νὰ παρατείνῃ τὴν νεότητα καὶ νὰ διατηρήσῃ τὴν εὐκαμψίαν καὶ ἐλαστικότητά του

μέχρι βαθέος γήρατος διὰ τῆς χρησιμοποιήσεως, δηλ. τῆς ἀπορροφήσεως ὑπὸ τοῦ ἰδίου ὀργανισμοῦ τῶν ὁρμωνῶν τῶν παραγομένων ὑπὸ τῶν γεννητικῶν του ἀδένων. Τὸ γῆρας λοιπὸν κατὰ ταῦτα ἔρχεται ὅταν στειρεύσῃ ἡ ζῶσα αὐτὴ πηγή, τὸ δὲ ἐλιξήριο τῆς ζωῆς δὲν εἶναι τίποτε ἄλλο παρὰ ἡ εἰς τοὺς γεννητικοὺς ἀδένες ἢ καλλίτερα εἰς τὰ γεννητικὰ ὄργανα ἐκκρινομένη οὐσία. Ὅπως δὲ τὰ εὐνουχισθέντα ζῶα χάνουν τὴν ὁρμήν των καὶ τὸ θάρρος των, ἔτσι καὶ οἱ ἄνθρωποι κατὰ τὸ γῆρας, ὅτε ἡ πηγὴ τῆς ζωῆς παύει νὰ ρέῃ μεταβάλλεται εἰς εὐνοῦχον. Διότι, εἴτε με ἐγχείρισιν ἀφαιρεθοῦν οἱ ἀδένες, εἴτε παύσουν νὰ λειτουργοῦν, κατ' ἀρχὴν εἶναι ἕνα καὶ τὸ αὐτό. Ἡ λειτουργία ὅμως αὕτη ἐλαττοῦται καὶ παύει λόγῳ ἀγνοίας καὶ παραβάσεως τῶν γεννητικῶν καὶ φυσικῶν νόμων. Οἱ νόμοι ὅμως τῆς ζωῆς εἶναι σκληροὶ ὅπως ὅλοι οἱ νόμοι καὶ δὲν παραβιάζονται ἀτιμωρητεί. Πρόωρο γῆρας, ὡς καὶ ἀσθένειαι εἶναι χωρὶς ἐξαίρεση αἱ φυσικαὶ συνέπειαι τῶν παραβάσεων τῶν νόμων τῆς ζωῆς. Ἀλλὰ εἰς τί συνίστανται αἱ παραβσεις αὐταί ; Πρὸς ἀπάντησιν εἰς τὴν ἐρώτησιν αὐτὴν ὀφείλει νὰ λεχθῇ σήμερον καὶ πάλιν εἰς τὴν ἀνθρωπότητα ὅ,τι ἦτο ἤδη γνωστὸν εἰς τοὺς ἀρίους προγόνους μας πρὸ χιλιάδων ἐτῶν ὡς ἡ μεγίστη ἀνθρωπίνη σοφία καὶ τὸ ὁποῖον ἐχρησίμευεν ὡς ὁδηγὸς εἰς ὅλην των τὴν ζωήν. Ἐγνώριζον δηλ. ὅτι αἱ οὐσίαι αἱ ὁποῖαι, ὡς ζωϊκὸς σπόρος, ἐσχηματίζοντο διαρκῶς ὑπὸ τῶν γεννητικῶν ἀδένων εἶχον διπλοῦν προορισμόν : πρῶτον νὰ χρησιμεύσουν διὰ τὸν πολλαπλασιασμὸν τοῦ εἴδους καὶ δεύτερον διὰ τὴν αὐτογονιμοποίησιν, εἰς τρόπον ὥστε νὰ λαμβάνῃ χώραν συνεχὴς ἀναγέννησις, ἀνανέωσις τῆς ζωῆς. Ἐν τούτῳ ἔγκειται τὸ μέγα καὶ καταπλῆσσον μυστικὸν τῆς νεοποιήσεως. Ὅταν λοιπὸν ἐπιτύχωμεν νὰ ζωογονήσωμεν τοὺς

γεννητικοὺς ἀδένας, ὥστε νὰ γίνουν ἱκανοὶ νὰ ἐκχέουν ἐκ νέου ὁρμώνας, γεννητικὰ φυράματα, καὶ ὅταν αἱ οὐσίαι αὐταί χρησιμοποιοῦνται πρὸς αὐτογονιμοποίησιν καὶ νεοποίησιν, τότε, ἐφ' ὅσον τοῦτο διαρκεῖ κλείεται ἡ θύρα εἰς τὸ γῆρας, δύναται δὲ οὕτω ἡ ἀπολεσθεῖσα νεότης ν' ἀφυπνισθῇ ἐκ νέου καὶ νὰ ἐπανέλθῃ μὲ ὅλον αὐτῆς τὸ σφρῖγος. Ἡ δὲ δευτέρα αὕτη νεότης μὲ τὴν συνείδησιν τῆς αὐτοδημιουργίας, εἶναι ἀπείρως ὡραιοτέρα καὶ πλουσιωτέρα εἰς ἀπολαύσεις ἀπὸ τὴν πρώτην ἡ ὁποία παρῆλθε κατὰ τὸ μᾶλλον ἢ ἧττον ἀσυνειδήτως. Ἡ ἀρχαία παράδοσις περὶ τοῦ παραδείσου, περὶ αἰωνίας νεότητος, περὶ τοῦ χρυσοῦ αἰῶνος, περὶ τῆς ἀθανασίας τῶν ἀνθρώπων οἱ ὁποῖοι ἐγένοντο θεοί, εἶναι λείψανα, ἀκατανόητα σήμερον, τῆς καταστάσεως τῆς ἀνθρωπότητος, ἡ ὁποία ἐπραγματοποίει τὰς γνώσεις της ἐπὶ τῶν γεννητικῶν καὶ φυσικῶν νόμων, ἥτις δηλαδὴ ἐπετύγχανε τὴν αἰωνίαν νεότητα διὰ τῆς ὑπὸ τοῦ ἰδίου ὀργανισμοῦ ἀπορροφήσεως τῶν ἰδίων γεννητικῶν οὐσιῶν.

Ἐὰν σήμερον δὲν εἶναι δυνατὸν νὰ φθάσωμεν τὴν ἡλικίαν ἑνὸς Μαθουσάλα, ὁ ὁποῖος κατὰ τὴν γραφὴν ἔζησεν 969 ἔτη, ὅμως εἶναι δυνατὸν σήμερον ἀκόμη νὰ παραμείνωσιν εὔθυμοι καὶ ὑγιεῖς 120–150 ἔτη. Εἰς τοὺς πολλοὺς τοῦτο φαίνεται οὐτοπία. Πρὸ ὀλίγων ὅμως ἀκόμη ἐτῶν ἡ χρῆσις ἀσυρμάτου τηλεγράφου καὶ τηλεφώνου, ἡ τεχνικὴ τοῦ ἀεροπλάνου καὶ πολλῶν ἄλλων πραγμάτων ἐφαίνετο οὐτοπία καὶ ὅμως ὅλα αὐτὰ εἶναι σήμερον αὐτονόητα πράγματα.

Ὅλοι σήμερον πάσχομεν ἀπὸ τὴν νοσηρὰν ὑποβολὴν ὅτι εἶναι πρᾶγμα φυσικὸν νὰ γηράσωμεν εἰς τὰ 50 – 60 χρόνια. Μὲ μελαγχολίαν ἀλλὰ καὶ στωϊκότητα παραδιδόμεθα εἰς τὸν μοιραῖον καὶ κατὰ φαντασίαν φυσικὸν νόμον τοῦ ὁποίου δὲν εὑρέθη ἀκόμη τὸ φάρμακον. Τὸ πολὺ

πολὺ προσπαθοῦμεν νὰ γλυκάνωμεν τὸ γῆρας, τὰς πληγὰς καὶ ἀσθενείας ἃς συνεπιφέρει, « οὐ γὰρ ἔρχεται μόνον » μὲ μερικὰς συμβουλὰς καὶ συνταγάς· ὅτι ὅμως εἶνε δυνατὸν οἱ νόμοι οὗτοι νὰ ἵστανται ἄντικρυς εἰς τοὺς νόμους τῆς φύσεως καὶ ἐξελίξεως καὶ ὅτι δυνάμεθα νὰ τοὺς ἀποφύγωμεν ἢ νὰ τοὺς ὑπερπηδήσωμεν ὥστε παρὰ τὴν ἡλικίαν νὰ ἀποκτήσωμεν νεανικὸν σφρῖγος, ὑγείαν καὶ ἱκανότητα ἀπὸ πάσης ἀπόψεως μόλις τολμῶμεν νὰ τὸ σκεφθῶμεν, καὶ μάλιστα διὰ τὸν λόγον ὅτι αἱ προηγηθεῖσαι ἡμῶν γενεαὶ ἐφθάρησαν καὶ ἐγήρασαν εἰς τὴν αὐτὴν περίπου ἡλικίαν. Αἱ μεγάλαι ἡλικίαι ἃς ἀναφέρουν τὰ παλαιότατα βιβλία καὶ ἰδίως ἡ 'Αγία Γραφὴ καὶ ὅταν ἀκόμη δὲν θέλομεν νὰ πιστεύσωμεν τοὺς μεγάλους ἀριθμοὺς πολλῶν ἑκατοντάδων ἐτῶν, μᾶς δίδουν τὸ ἐνδόσιμον νὰ παραδεχθῶμεν ὅτι ἡ διδασκαλία τῆς ἀναγεννήσεως ἦτο γνωστὴ εἰς τοὺς ἀρχαίους. Σήμερον δ' ἔχει ἐξακριβωθεῖ ὅτι τὰ μυστήρια τῶν ἀρχαίων ἡμῶν προγόνων οὐδὲν ἄλλο ἦσαν ἢ εἰσαγωγὴ εἰς τὴν διδασκαλίαν τῆς ἀναγεννήσεως σώματος καὶ πνεύματος οὐχὶ διὰ τὴν ἱκανοποίησιν τῶν ταπεινῶν ἐνστίκτων, ἀλλ' ἐπειδὴ ἐγνώριζον ὅτι νοῦς ὑγιὴς ἐν σώματι ὑγιεῖ καὶ ὅτι ἡ ψυχὴ ἀποκαλύπτεται διὰ τοῦ σώματος. 'Η ψυχοπνευματικὴ ανάπτυξις δύναται νὰ λάβῃ χώραν μόνον διὰ τοῦ σώματος καὶ διὰ τοῦτο βλέπομεν τὰ ἄφθαστα πλαστικὰ σώματα τῶν ἀρχαίων. Εἰς τὴν ὡραιότητα λοιπὸν καὶ καλλιμορφίαν τῶν σωματικῶν παραστάσεων διαβλέπομεν τὰ μέσα πρὸς ἀνωτέραν πνευματικὴν ἐξέλιξιν. 'Ακόμη καὶ σήμερον ὁ πολιτισμένος κόσμος ἀντλεῖ ἀπὸ τὴν ἀκένωτον πηγὴν τοῦ ἑλληνικοῦ πνεύματος, ἡ ὁποία δι' ἡμᾶς τοὺς ἀπογόνους εἶναι terra incognita. Οἱ ἀρχαῖοι ἦσαν ὑπερήφανοι διὰ τὸ ὡραῖον αὐτῶν σῶμα καὶ ἐπεζήτουν νὰ τὸ διατηρήσουν ἐλαστικόν, σφριγηλὸν καὶ ἑλκυστικὸν μέ-

χρι βαθέος γήρατος. Τὸ χονδροειδὲς τῶν μορφῶν, τὸ δύσκαμπτον τῶν ἀρθρώσεων, αἱ ρυτίδες τοῦ προσώπου, ἡ καμπούρα τοῦ σώματος, ἡ πτῶσις καὶ ἡ λεύκανσις τῶν τριχῶν καθὼς καὶ ὅλα τὰ φαινόμενα ποὺ παρακολουθοῦν τὸ γῆρας, εἶχον παρακαμφθῇ. εἶναι δὲ δυνατὸν καὶ σήμερον ἀκόμη νὰ ὑπερνικηθοῦν, ἐὰν ἐπιστρέψωμεν εἰς τὴν αὐτὴν πηγὴν τῆς ζωῆς, ἡ ὁποία ρέει εἰς τοὺς γεννητικοὺς ἡμῶν ἀδένας καὶ ἀπο τοὺς ὁποίους ἤντλησαν οἱ καλλίμορφοι ἡμῶν πρόγονοι. Ἡ σωματικὴ καὶ πνευματικὴ ἀκμὴ ὅλων τῶν μεγάλων λαῶν ἐβασίσθη πάντοτε ἐπὶ τῆς γνώσεως τῶν γεννητικῶν νόμων, ἤρχισε δὲ ἡ κατάπτωσις εὐθὺς ὡς ἡ γνῶσις αὕτη ἀπωλέσθη, ἀντικατασταθεῖσα ὑπὸ ζωῆς ἀπολαύσεων, ἡδονῶν καὶ ἐν γένει ἐκλύσεως τῶν ἠθῶν.

Ὁλόκληρος ἡ πολιτισμένη ἀνθρωπότης σήμερον φέρει τὰ στίγματα τῆς καταπτώσεως. Οὐδεὶς λαὸς τῆς γῆς ἔμεινεν ἐλεύθερος ἀπὸ τὰς ἐκφυλιστικὰς συνεπείας τῆς ἀνηθικότητος· καὶ τὰ μεγάλα δὲ ἀκόμη γεγονότα τῶν τελευταίων ἐτῶν, τελικῶς εἶναι συνέπεια τῆς ἀγνοίας τῶν φυσικῶν νόμων. Ὅλοι ὅσοι ἐπιθυμοῦν μίαν καλλιτέραν τάξιν πραγμάτων, ἐλευθερίαν, εἰρήνην, εὐτυχίαν ὀφείλουν νὰ σπουδάσουν καὶ ἀνακτήσουν τὰς γνώσεις καὶ τὴν πεῖραν τῶν πολιτισμένων λαῶν τῆς ἀρχαιότητος, πῶς εἶναι δυνατὸν νὰ μετατρέψωμεν τὸ σκληρὸν καὶ δύσκαμπτον κορμὶ εἰς ἐλαστικόν, εὔκαμπτον, ὡραῖον καὶ νεάζον καὶ νὰ τὸ διατηρήσωμεν τοιοῦτον μέχρις ἐσχάτου γήρατος. Ἰδοὺ στάδιον δόξης λαμπρόν. Ἐκεῖνο δὲ ποὺ κατώρθωσαν οἱ ἀρχαῖοι εἶναι δυνατὸν καὶ σήμερον ἀκόμη νὰ ἐπιτύχωμεν διότι καὶ σήμερον ἰσχύουν οἱ αὐτοὶ νόμοι, ὅπως καὶ πρὸ χιλιετηρίδων.

***

Πᾶσα ζωὴ ἐν τῇ φύσει πηγάζει ἀπὸ τὰς φυσικοχημικὰς ἐνεργείας τῶν ἡλιακῶν ἀκτίνων τῶν ὁποίων ἡ ἐπίδρασις εἶναι ὄχι μόνον ζωογόνος ἀλλὰ καὶ δημιουργός. Πᾶσα θερμότης ἐπὶ τοῦ πλανήτου μας εἶναι ἡλιακῆς προελεύσεως εἴτε ἐμμέσου, ὅπως ὅταν καίομεν ξύλα ἢ κάρβουνα, εἴτε ἀμέσου ὅπως εἶναι ἡ ἀτμοσφαιρικὴ τοιαύτη, ἡ ἐκ τῆς ἡλιοθεραπείας κτλ. Ὅπως δὲ ἡ ὀργανικὴ ζωὴ ζωογονεῖται, τονοῦται καὶ αὐξάνει διὰ τῆς θερμότητος, ὁμοίως τονοῦνται καὶ ἀντιδρῶσιν οἱ γεννητικοὶ ἀδένες εἰς μίαν μεθοδικὴν καὶ συστηματικὴν θεραπείαν. Κατ' ἀρχὴν ἡ θεραπεία εἶναι ἡ αὐτὴ εἰς ἄνδρας καὶ γυναῖκας, διάφορος εἶναι ἡ ἐφαρμογή, λόγῳ τῆς διαφόρου ἀνατομικῆς κατατάξεως τῶν ὀργάνων. Τὰ συστατικὰ τῶν ἐκκρίσεων τῶν γεννητικῶν ἀδένων εἶναι τὰ τελευταῖα τὰ ἐκ τῶν τροφῶν σχηματισθέντα λεπτότατα παράγωγα, τὰ ὁποῖα ἀπὸ στερεὰ ἢ πολτώδη, ὑγροποιοῦνται καὶ τέλος αἰθεροποιοῦνται, εἶναι δὲ τὰ μόνα κατάλληλα πρὸς ἀνοικοδόμησιν τοῦ σώματος καὶ ἰδίᾳ νέων ἐγκεφαλικῶν κυττάρων. Ἡ ἀνοικοδόμησις λοιπὸν τοῦ σώματος συντελεῖται μὲ τὸν τρόπον καθ' ὃν αἱ προσλαμβανόμεναι τροφαὶ μετὰ τὰς μεταβολὰς τὰς πολυπλόκους τῆς πέψεως, τῇ βοηθείᾳ τῶν διὰ τῆς ἀναπνοῆς προσλαμβανομένων ζωτικῶν στοιχείων, τελικῶς κατεργάζονται ὑπὸ τῶν γεννητικῶν ἀδένων πρὸς λεπτοτάτην οὐσίαν. Εἰς τοὺς ὄρχεις τοῦ ἀνδρός, εἰς τὰς ὠοθήκας τῆς γυναικός, οἱ φορεῖς τῆς ζωῆς, τὰ σπερματοκύτταρα ὡριμάζουσι ὡς ὁ ὕστατος πολυτιμώτατος καὶ ὕψιστα ἐξευγενισμένος καρπός, τελικὸν προϊὸν τῆς ὅλης ἀνταλλαγῆς τῆς ὕλης ἐν τῷ ἀνθρωπίνῳ σώματι. Οἱ αὐτοδημιούργητοι αὐτοὶ φορεῖς τῆς ζωῆς, τὰ γεννητικὰ αὐτὰ φυράματα, ἢ κατὰ τὰς συμβολικὰς παραστάσεις τῶν παλαιοτέρων, ὁ φιλοσοφικὸς

λίθος, τὸ ἀεικίνητον, ἡ σφίγξ, τὸ Haoma ἢ Hom τῆς Αβέστας ἢ τὸ ζῶν ὕδωρ τοῦ εὐαγγελίου, ἀποτελοῦν ἀλάνθαστον καὶ πραγματικὸν θεραπευτικὸν μέσον πρὸς κάθαρσιν τοῦ αἵματος καὶ ἀναγέννησιν τῶν κυττάρων τοῦ ἐγκεφάλου, τῶν νεύρων καὶ ὁλοκλήρου τοῦ σώματος. Εἰς τοὺς ὄρχεις τοῦ ἀνδρὸς ὑπάρχει ἀμέτρητος ἀριθμὸς σπερμογονίων δηλ. μητρικῶν ἢ ἀρχεγόνων σπερματοκυττάρων, εις τὰς ᾠοθήκας δὲ τῆς γυναικὸς ἐπίσης ἀρχέγονα ὠάρια, τὰ ὁποῖα ὑπάρχουν καὶ εἰς τὰ παιδιά, τὰ νεογνὰ καὶ τὰ ἔμβρυα ἀκόμη, ἀλλὰ εἰς τὴν ἔνηβον ἡλικίαν φθάνουν μέχρις ὡριμάνσεως.

***

Θαυμάζομεν τὴν ἄπειρον δύναμιν καὶ λεπτότητα τῆς ὕλης τὰ ὁποῖα ἡ φύσις συνεσώρευσεν εἰς τὰ γεννητικὰ κύτταρα καὶ ἐννοοῦμεν ὅτι δὲν ἐσπατάλησε τὸ πολύτιμον αὐτὸ ὑλικὸν ἀσκόπως. Ὅταν σὲ ὄγκο σπερματικοῦ ὑγροῦ, μεγέθους ἑνὸς κόκκου συνάπεως ὑπάρχουν ἑκατομμύρια ὅλα σπερματοζωιδίων, ὅταν ἡ κόρη γεννᾶται μὲ τὴν καταβολὴν 50.000 ὠαρίων, ἀμέτρητα δὲ τοιαῦτα παράγονται διαρκῶς καὶ ἀπὸ τὰ ὁποῖα ἕνα μόνον φθάνει εἰς τελείαν ὡρίμανσιν κατὰ μῆνα, ἕνα δὲ μόνον δύναται νὰ γονιμοποιηθῇ κατ' ἔτος, εἶνε φανερὸν ὅτι ἡ πάνσοφος φύσις προώρισε τὴν εὐγενῆ αὐτὴν οὐσίαν καὶ δι' ἄλλους ἀκόμη σκοπούς. Ὅταν ἡ παραγωγή των ἐλαττωθῇ ἢ παύσῃ, τὰ νεῦρα ἐξαντλοῦνται, ἀρχίζουν αἱ ἀσθένειαι, ἢ ἡ ἀνάπτυξις σταματᾶ, ἐπέρχεται πρόωρον γῆρας καὶ τέλος ὁ θάνατος.

Τὰ σπερματοζωίδια παράγονται εἰς τοὺς ὄρχεις.

Ἵνα τὰ σπερμογόνια ὡριμάσωσι καὶ γίνουν ἕτοιμα πρὸς γονιμοποίησιν, διατρέχουσι τέσσαρας μεταμορφώσεις. Κατ' αὐτὰς διαιροῦνται διαρκῶς εἰς δύο. Ἡ κυτ-

ταρική των μᾶζα ἐλαττοῦται εἰς τὸ ἐλάχιστον. Ὀφείλουν νὰ γίνουν εὐκίνητα, διότι θὰ βαδίσουν εἰς ἀναζήτησιν τοῦ ὠαρίου. Μετὰ τὰ σπερμογόνια ἔχομεν τὰ σπερματοκύτταρα καὶ κατόπιν τὰς σπερματίδας. Καὶ τὸ μὲν σῶμα των ἤδη ἐπιμηκύνεται εἰς λεπτὸν νῆμα καὶ απολήγει εἰς μαστίγιον, ἐνῷ ὁ πυρὴν τοῦ κυττάρου μεταβάλλεται εἰς κεφαλήν. Τὸ σπερματοζωάριον εἶναι ἕτοιμον καὶ ἔχει τὴν ἱκανότητα νὰ κινῆται μὲ ταχύτητα 0,20 – 0,50 μ. τὴν ὥραν !

Εἰς τὸν πυθμένα ὅμως τῶν ἀπείρων σωληναρίων ἀπὸ τὰ ὁποῖα ἀποτελεῖται ὁ ὄρχις, εὑρίσκονται καὶ ἄλλα μεγαλείτερα προμήκη κύτταρα τὰ λεγόμενα σερτολίεια ἢ βασικὰ κύτταρα. Τὰ βασικὰ αὐτὰ κύτταρα ἕλκουν πρὸς ἑαυτά, δίκην μαγνητῶν, τὰ ἄωρα σπερματικὰ κύτταρα. Αἱ σπερματίδες ἀναζητοῦσαι διὰ τὴν ὡρίμανσίν των τροφὴν, ἔρχονται κατὰ μάζας καὶ συγκολλῶνται μὲ τὰ βασικὰ κύτταρα.

Ἐνῷ ἄλλοι ἐξηγοῦν τὴν συνέντευξιν τῶν δύο πόλων ὡς πραγματικὸν γάμον τοῦ ἀκινήτου θήλεος μετὰ τοῦ κινουμένου ἄρρενος στοιχείου, ἔνθα ὁ γνώστης τῆς ἀναγεννήσεως ΜΑΖΔΑΖΝΑΝ, διαβλέπει τὴν ἐσωτερικὴν γέννησιν ἢ τὴν συνεχῆ ἀναρρόφησιν τοῦ σπέρματος.

Εἰς τὸ παιδί, τὸ ὁποῖον μέχρι τῆς ὡρίμου ἡλικίας δὲν παράγει ὥριμον σπέρμα, αἱ σπερματίδες, τὰ ἀτελῆ αὐτὰ σπερματικὰ προϊόντα, ἑνοῦνται μὲ τὰ σερτολίεια ἢ βασικὰ κύτταρα χωρὶς νὰ ἐξελιχθῶσι περισσότερον. Ἐκεῖ λυώνουν, μεταβάλλονται εἰς ρευστόν, κόνιν καὶ κρυστάλλια καὶ τέλος ἀναρροφῶνται ἀπὸ τὰ αἱμοφόρα καὶ λεμφοφόρα ἀγγεῖα.

Κατὰ τὴν ἐφηβικὴν ἡλικίαν αἱ σπερματίδες ἐγκαθιστάμεναι εἰς τὰ σερτολίεια κύτταρα φθάνουσι μέχρι τελείας ὡριμάνσεως. Κατὰ τὴν συνουσίαν τὸ ὥριμον

σπέρμα ἐλευθερούμενον ἐξέρχεται διὰ τῶν ἀπαγωγῶν σωλήνων.

Τὸ ἴδιο συμβαίνει καὶ κατὰ τὰς ἑκουσίας ἀπωλείας τοῦ σπέρματος διὰ τῆς καταχρήσεως τῶν ὀργάνων καθὼς καὶ κατὰ τὰς ἀκουσίας ἀπωλείας ἢ σπερματορροίας, διότι κατὰ τὴν κανονικὴν ἀνάπτυξιν, τὸ ὥριμον σπέρμα ὁσάκις δὲν πρόκειται περὶ ἀναπαραγωγῆς, ὄχι μόνον δὲν ἀποσπᾶται ἀπὸ τὰ σερτολίεια κύτταρα, ἀλλὰ καὶ ἑνοῦται διαρκῶς στενώτερον μὲ αὐτά, ὥστε τελικῶς ἀπορροφᾶται ἀπὸ αὐτά καὶ μετατρέπεται εἰς λεπτοτάτην οὐσίαν κατάλληλον πρὸς ἀναρρόφησιν, ὅπως συμβαίνει καὶ μὲ τὸ παιδί. Ὅταν λαμβάνουν χώραν ἑκούσιαι ἢ ἀκούσιαι ἀπώλειαι, παραλύεται, ἐλαττοῦται ἢ καὶ χάνεται ἡ ἱκανότης πρὸς ἀναρρόφησιν (διέγερσις καὶ ἐρεθισμοὶ παθολογικοί, ἀκάθαρτοι χυμοί). Ὅπως δὲ ἄρρωστα καὶ μὴ γονιμοποιούμενα ἄνθη ζαρώνουν καὶ πέφτουν ὡς ἄχρηστα ἀπὸ τὸ δένδρον, ἔτσι καὶ ὁ ἄνθρωπος χάνει τὰ καλλίτερα του ὑλικὰ οἰκοδομητικὰ στοιχεῖα καὶ δυνάμεις, τὰ ὁποῖα θὰ ἐχρησίμευαν διὰ τὴν ἰδίαν του ἀνάπτυξιν καὶ ἐξέλιξιν.

Κατ' ἀνάλογον τρόπον χρησιμοποιοῦνται καὶ αἱ ἐσωτερικαὶ ἐκκρίσεις τῶν γεννητικῶν ἀδένων τοῦ θήλεως, αἱ ὁρμῶναι τῶν ὠοθηκῶν. Ἀπὸ τὸ ἐξωτερικὸν στρῶμα τοῦ γεννητικοῦ ἐπιθηλίου τῆς ὠοθήκης, παράγονται διαρκῶς κύτταρα καὶ μάλιστα τὰ κυρίως ὠοκύτταρα καὶ τὰ μικρότερα τὰ φωλιδωτὰ κύτταρα, τὰ ὁποῖα περιβάλλουν τὰ μεγάλα δίκην πλέγματος μικρῶν καλύκων ἢ στεφάνης, εἰς τὸ βάθος τῆς ὠοθήκης. Ἔτσι ἔχομεν τὰ πρωτόγονα ὠάρια, ἕκαστον τῶν ὁποίων περιβάλλεται ὑπὸ πλήθους φωλιδωτῶν μικροτέρων τοιούτων καὶ τὰ ὁποῖα εἶναι ἀκατάλληλα πρὸς γονιμοποίησιν, ἂν δὲν ὑποστοῦν τὰς διαφόρους φάσεις ἀνάλογα μὲ τοὺς ἄρρενας γα-

μέτας. Ἀλλὰ ἐνῷ τὸ πρῶτον σπερμογόνιον, ἡ πρώτη γενεὰ εἶναι κοινὴ καὶ εἰς τὰ δύο γένη, κατὰ τὴν περαιτέρω ἐξέλιξίν του λαμβάνει διάφορον σχῆμα καὶ μορφὴν εἰς ἕκαστον γένος διὰ νὰ γίνῃ ἱκανὸν νὰ ἐκπληρώσῃ τὴν ἀποστολήν του. Τοῦ ὠαρίου ἡ κυτταρικὴ μᾶζα εἶναι μεγάλη διότι θὰ χρειασθῇ νὰ χορηγήσῃ τὴν πρώτην τροφὴν εἰς τὸν παραγόμενον νέον ὀργανισμόν. Κατὰ τὴν περαιτέρω λοιπὸν ἐξέλιξιν πολλαπλασιάζονται τὰ φωλιδωτὰ κύτταρα, τὸ πρωτόπλασμα τοῦ ᾠοῦ δὲν τέμνεται εἰς δύο ὅπως εἰς τὰ σπερματοκύτταρα τοῦ ἄρρενος εἰμὴ μόνον ὁ πυρὴν τοῦ ᾠοῦ. Τὸ ἥμισυ λοιπὸν τοῦ πυρῆνος ἀποβάλλεται πρὸς τὰ ἔξω καὶ ἀποτελεῖ τὸ λεγόμενον πρῶτον πολικὸν κύτταρον. Βραδύτερον μὲ δευτέραν διαίρεσιν ἀποβάλλεται καὶ τὸ δεύτερον πολικὸν κύτταρον. Μὲ τὸν τρόπον αὐτὸν ὁ ἀριθμὸς τῶν χρωματοσωμάτων τοῦ πυρῆνος ἐλαττοῦται εἰς τὸ ἥμισυ ὅπως ἄλλωστε τὸ ἴδιο συμβαίνει καὶ εἰς τὸν πυρῆνα τοῦ ἄρρενος κυττάρου. Κατὰ τὴν ἕνωσιν ἑνὸς ἄρρενος καὶ ἑνὸς θήλεως σπερματοκυττάρου οἱ δύο πυρῆνες συντήκονται εἰς ἕνα νέον τοιοῦτον καὶ ἐκ τῆς γονιμοποιήσεως ταύτης παράγεται νέα ζωή, μὲ τὰ σωματικὰ ὄργανα καὶ τὰ ψυχοπνευματικὰ χαρίσματα τὰ ὁποῖα τὸ παιδὶ κληρονομεῖ ἀπὸ τοὺς γονεῖς. Εἰς τὸ ἀρχιτεκτονικὸν αὐτὸ θαῦμα τῆς φύσεως, εἰς τὰ χρωμοσώματα τῶν δύο πυρήνων ἔχουσι κατατεθεῖ τὰ βασικὰ στοιχεῖα τῶν γονέων (κληρονομικότης).

Ἐφ' ὅσον ἡ κόρη δὲν παρουσιάζει τὴν ἔμμηνον ροήν, τὸ ᾠοκύτταρον κλεισμένο μέσα στὸ στεφάνι του ἀπὸ φολιδωτὰ κύτταρα δὲν ὡριμάζει πρὸς τέλειον ᾠάριον, ἀλλὰ ὁλόκληρον τὸ κατασκεύασμα ὑγροποιεῖται καὶ ἀπορροφᾶται ἀπὸ τὸ αἱμοφόρον καὶ λεμφοφόρον σύστημα. Εἰς αὐτὸ συνίσταται ἡ παραγωγὴ καὶ ἀναρρόφησις τῶν

ζωϊκῶν χυμῶν εἰς τὴν κόρην πρὸ τῆς γεννητικῆς ὡριμάνσεως, ἡ ὁποία εἶναι ἀνάλογος τῶν ἀώρων σπερματοκυττάρων εἰς τὸν ἄρρενα πρὸ τῆς ἥβης.

Κατὰ τὴν γεννητικὴν ὡρίμανσιν τὰ φωλιδωτὰ κύτταρα πολλαπλασιάζονται ζωηρῶς, τεντώνονται οὕτως ὥστε σχηματίζεται κενὸς χῶρος μεταξύ των, ὁ ὁποῖος γεμίζει ἀπὸ ὑγρὸν καὶ τὸ σύνολον μεταβάλλεται εἰς κυστοειδὲς σῶμα ἢ γραφιανὸν ὠοθυλάκιον. Μέσα σ' αὐτὸν τὸν θύλακα ὡριμάζει τὸ ὠάριον, αὐξάνον διαρκῶς εἰς μᾶζαν καὶ ἀποβάλλον κατὰ τὴν διαίρεσιν τὰ πολικὰ κύτταρα. Κατὰ τὸ διάστημα αὐτὸ ὁλόκληρος ὁ θήλακος πλησιάζει εἰς τὴν ἐπιφάνειαν τῆς ὠοθήκης, ἡ ὁποία καμπυλοῦται διαρκῶς καὶ περισσότερον. Ὅταν ἡ ὡρίμανσις τοῦ ὠαρίου συμπληρωθῇ, διαρρήγνυται ἡ κύστις, τὸ δὲ ὠάριον μὲ τὸ ὑγρὸν ἐκχύνεται, παραλαμβάνεται ἀπὸ τὴν σάλπιγγα καὶ φέρεται πρὸς τὴν μήτρα.

Θὰ ἐνόμιζε κανεὶς ὅτι μὲ τὴν ἀποβολὴν τοῦ ὠαρίου ὁ σκοπὸς τοῦ θηλάκου ἐξεπληρώθη καὶ ἐπομένως θὰ ἔπρεπεν ὁ θήλακος νὰ ὑποχωρήσῃ καὶ ἐπουλωθῇ. Ἀντ' αὐτοῦ ἡ διαρραγεῖσα κύστις ἀρχίζει νὰ φουντώνῃ καὶ νὰ αὐξάνῃ, τὰ δὲ ἐπιθηλιακὰ στρώματα νὰ μεγαλώνουν καὶ τὸ σύνολον μεταβάλλεται εἰς σῶμα ἀδενοειδὲς κιτρίνου χρώματος. Τὸ κίτρινον αὐτὸ σῶμα ἢ ὠχρὸν σωμάτιον περιβάλλεται ἀπὸ πλούσιον δίκτυον αἱμοφόρων καὶ λεμφοφόρων ἀγγείων τὸ δὲ ἐσωτερικόν του ὑγροποιεῖται σιγὰ σιγὰ καὶ μεταβάλλεται εἰς κιτρίνην μᾶζαν πλουσίαν εἰς λεύκωμα, τὴν λεκιθίνην, ἡ ὁποία ἀπορροφᾶται βαθμηδὸν ἀπὸ τὸ περιβάλλον δίκτυον καὶ ἐκχύνεται εἰς τοὺς χυμοὺς τοῦ σώματος. Κατόπιν τὸ σωμάτιον ἀτροφεῖ, ζαρώνει καὶ ἐπουλοῦται Τὰ γεγονότα αὐτὰ λαμβάνουν χώραν εἰς τὸ μεταξὺ δύο περιόδων διάστημα. Μέ τὸν σχηματισμὸν καὶ τὴν ἀναρρόφησιν τῆς

λουτεΐνης, τονώνεται τὸ νευρικὸν σύστημα, ἢ φορτώνεται διαρκῶς ἐκ νέου, ἀπαράλλαχτα ὅπως μεταχειρισμένον στοιχεῖον μὲ τὴν προσαγωγὴν νέων ἠλεκτρολυτικῶν ὑγρῶν. Νευρικὰ κέντρα ἢ γάγγλια διεγείρονται, αἱ λεπταὶ αἰσθήσεις ἀφυπνίζονται καὶ ὁ ἄνθρωπος γίνεται ἱκανὸς νὰ ἀναπτύξῃ τὰς ἱκανότητάς του εἰς τὴν τελειότητα. Κάθε μῆνα, τὴν δεκάτην περίπου ἡμέραν μετὰ τὴν ἔναρξιν τῆς περιόδου, ἡ γυναῖκα φθάνει εἰς τὸ ζενὶθ τῆς ἀναπτύξεως. Αἱ ψυχοπνευματικαὶ δυνάμεις αὐτῆς εὑρίσκονται εἰς τὸ ὕψιστον σημεῖον, ἐνῷ κατόπιν ἐφ' ὅσον τὸ ὠχρὸν σωμάτιον ὑποχωρεῖ, καταπίπτουν.

Εἰς τὴν ἔγγυον γυναῖκα, ὁπότε δὲν ἐπιτρέπεται ἡ ὡρίμανσις νέου ὠαρίου, τὸ ὠχρὸν σωμάτιον ὄχι μόνον διατηρεῖται καθ' ὅλον τὸ χρονικὸν διάστημα τῆς ἐγκυμοσύνης ἀλλὰ καὶ μεγαλώνει τόσον, ὥστε καταλαμβάνει τὸ τέταρτον περίπου τοῦ ὄγκου τῆς ὠοθήκης.

Ὁ μεμυημένος εἰς τὰ τῆς ἀναγεννήσεως γνωρίζει ὅτι ἐνταῦθα πρόκειται περὶ τοῦ σχηματισμοῦ καὶ τῆς ἀναρροφήσεως τῶν χυμῶν τῆς ζωῆς ἀπὸ τὰ θηλυκὰ σπερματοκύτταρα καὶ οὕτω ἀπὸ περιόδου εἰς περίοδον ἡ γυναῖκα αὐξάνει εἰς δύναμιν καὶ καλλονήν. Εἰς τὴν ἔγκυον γυναῖκα αἱ ὁρμῶναι αὐταὶ θὰ χρησιμεύσουν καὶ διὰ τὴν ἀνάπτυξιν τοῦ νέου ὀργανισμοῦ. Διὰ τοῦτο τὸ ὠχρὸν σωμάτιον μεγαλώνει τόσον ἐξαιρετικὰ καὶ παρατείνει τὴν λειτουργίαν του καθ' ὅλον τὸ διάστημα τῆς ἐγκυμοσύνης (1).

Αὐτὸ εἶναι τὸ πραγματικὸν ἐλιξήριον τῆς ὑγείας καὶ τῆς νεότητος, τὸ φάρμακον τῶν φαρμάκων. Καλλίτερον δῶρον δὲν θὰ ἠδύνατο νὰ μᾶς χαρίσῃ ἡ φύσις. Ὅταν

(1) Ἐκτενεστέρα περιγραφὴ τῆς ἐμμήνου ροῆς εἰς τὸ προσεχὲς βιβλιάριον « Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΗΣ ΓΥΝΑΙΚΑΣ ».

θὰ κατορθώσωμεν νὰ ἐξελέγχωμεν τὴν λειτουργίαν τῶν ἀδένων ἐσωτερικῆς ἐκκρίσεως κατὰ βούλησιν, θὰ ἐλευθερωθῶμεν ἀπὸ τὰ πάθη μας καὶ τὰς ἀσθενείας.

Λόγῳ τῆς μεγάλης σημασίας τῶν γεννητικῶν αὐτῶν οὐσιῶν, ὡς φορέων καὶ δημιουργῶν τῆς ζωῆς, δὲν εἶνε καθόλου ἀδιάφορον τὸ γεγονὸς ἀπὸ ποῦ λαμβάνομεν τὰς πρώτας ὕλας, ποίας καὶ πόσας τροφὰς προσλαμβάνομεν. Μόνον καθαρὰ λαμβανομένη ἀπὸ τὸ ἐπιδεκτικὸν πρὸς ἀνωτέραν ἐξέλιξιν φυτικὸν βασίλειον τροφή, δύναται, διὰ τοῦ πολυπλόκου μηχανισμοῦ τῆς πέψεως, νὰ μετατραπῇ εἰς καθαρά, ἀπηλλαγμένα ξένων συστατικῶν καὶ τοξινῶν, εὐγενῆ σπερματοκύτταρα, ὥστε ἡ ἀ ν α γ έ ν ν η σ ι ς σ ώ μ α τ ο ς κ α ὶ π ν ε ύ μ τ ο ς θὰ ἀρχίσῃ μὲ τὸν κανονισμὸν τῆς πέψεως, τὴν ὀρθὴν διατροφήν, τὴν κάθαρσιν τῶν πεπτικῶν ὀργάνων, τὴν καλὴν καὶ ἐνσυνείδητον ἀναπνοὴν καὶ καῦσιν τῆς προσληφθείσης τροφῆς, τὴν τόνωσιν τῆς κυκλοφορίας καὶ τὴν γενικὴν περιποίησιν τοῦ σώματος. Ἡ ὑγεία πρέπει νὰ εἶναι κάτι τὸ αὐτονόητον. Πρὶν γίνουμε γονεῖς ἔχουμε καθῆκον νὰ βροῦμε πρῶτα τὸν δρόμον τῆς ὑγείας. Τὰ παιδιὰ ἔχουν δικαίωμα νὰ γεννῶνται ὑγιῆ.

Ὅσον ἀφορᾶ τὰς σχέσεις τῶν δύο φύλων ὀφείλομεν νὰ συμπεριφερώμεθα σὰν παιδιὰ τὰ ὁποῖα συνεργάζονται καὶ ἀνταλλάσσουν τὰς ἁγνάς των σκέψεις ἀμοιβαίως καὶ ἐκδηλώνουν ἐλεύθερα τὴν ἀγάπην των, διὰ τὸ κοινὸν καλόν.

Δύο ἀγαπώμενοι ἀναπτύσσουν ἀσυνειδήτως τοὺς ζωτικοὺς χυμούς εἰς τὰ μυχιαίτατα τῆς ὀντότητός των, ὁ δὲ ὀργανισμὸς προσαρμόζεται μὲ τὴν νέαν αὐτὴν κατάστασιν. Συνεπείᾳ τούτου γεννᾶται αἴσθημά τι ἱκανοποιήσεως, εὐτυχίας καὶ ἀπεριορίστου χαρᾶς καὶ ἡ χαρὰ αὕτη ἐκδηλοῦται εἰς πλήρη ἁρμονίαν καὶ ἕνωσιν καθ'

ἣν ἀπὸ ὑλιστικοαισθητικῆς ἀπόψεως τηροῦσιν ἀπόστασίν τινα, ἐνῷ κατὰ τὸ πνεῦμα καὶ τὰς σκέψεις ἔχουσι συγχωνευθῇ ὁ ἕνας εἰς τὸν ἄλλον.

Εἰς μίαν τοιαύτην κατάστασιν γνωρίζομεν ὅτι ἐπετύχομεν τὸν σκοπὸν τῆς ζωῆς καὶ ὅτι ἡ ζωὴ παύει σιγὰ σιγὰ νὰ μᾶς εἶναι αἴνιγμα, γρῖφος. Ὅσον δ' ἀφορᾶ τὸν πολλαπλασιασμὸν τοῦ εἴδους, ὁ τρόπος τοῦ σκέπτεσθαι εἶναι κάπως ὡριμώτερος, διότι ἀναγνωρίζομεν ἐν αὐτῷ τὸ μέσον διὰ τοῦ ὁποίου δυνάμεθα καὶ ὀφείλομεν νὰ μεταβάλωμεν τὴν ζωὴν ἐπὶ τῆς γῆς εἰς « αἰωνίαν ζωήν ».

Ἀναγνωρίζοντες λοιπὸν τὴν πλάνην τῶν πρὸ ἡμῶν γενεῶν εἰς τὴν δίαιταν, εἰς τὴν κατάχρησιν τῶν γενετησίων ὁρμῶν κλπ. εἴμεθα ἀποφασισμένοι νὰ σταματήσωμεν τὰ βήματά μας καὶ ἐπαναστατοῦντες νὰ διοργανώσωμεν νέαν ζωήν, βαδίζοντες ἀποφασιστικὰ τὸν νέον δρόμον ὁ ὁποῖος ὁδηγεῖ εἰς κατάστασν χωρὶς τέλος εὐδαιμονίας.

Ἀφιερωθέντες εἰς τὴν ἔρευναν καὶ μελέτην τῶν ζητημάτων τούτων, μὲ κάθε νέον μας θέμα θὰ πλησιάζωμεν εἰς τὴν λύσιν αὐτῶν, διότι ἡ μελέτη αὕτη τοῦ εἶναι μας, τοῦ ἐσωτερικοῦ μας ἀνθρώπου, τοῦ « γνῶθι σαυτὸν » μᾶς εἶναι πρακτικωτέρας ὠφελείας ἀπὸ κάθε ἀντικειμενικὴν μελέτην.

ΓΙΑΤΙ ΥΠΑΡΧΕΙ ΚΑΡΚΙΝΟΣ

» . . . Κρατεῦντα τὰ σιτία τοὺς πόνους, κατὰ μικρὸν ξυλλεγομένη ἡ πλησμονὴ εἰς νόσον προήγαγεν . . . »

Ἱπποκράτης.

ΓΙΑΤΙ ΥΠΑΡΧΕΙ ΚΑΡΚΙΝΟΣ

Μὲ τὴ σταθερὴ ἀπόφαση νὰ ἀναθεωρήσουμε τὸν μέχρι σήμερα τρόπο τῆς ζωῆς μας, ἀρχίζουμε τὴ μελέτη γιὰ τὸν καρκῖνο καὶ τὴ φυματίωση. Ἡ μελέτη αὐτὴ θὰ μᾶς βοηθήση νὰ ἀπαλλαγοῦμε ἀπὸ μερικὲς προλήψεις ποὺ ἔχουμε ὅλοι μας συνήθως ἐπάνω στὸ ζήτημα τῆς διαίτης, χωρὶς κἂν νὰ τὸ ὑποπτευώμεθα. Ὅταν γνωρίσουμε καὶ ἀναγνωρίσουμε τὰ χονδροειδῆ σφάλματα ποὺ διαπράττουμε καθημερινῶς κατὰ τοῦ σώματός μας, εἶναι εὔκολο νὰ τὰ ἀποφύγουμε, ἂν διαθέτουμε ΘΕΛΗΣΗ, ἢ τοὐλάχιστον νὰ τὰ ἐλαττώσουμε.

Ἡ ἀμοιβὴ ποὺ μᾶς δίνει μιὰ ἁγνή, λιτὴ δίαιτα εἶναι ἀπελευθέρωση ἀπὸ τὴν ἀρρώστεια, χαρὰ τῆς ζωῆς, βαθμιαία μεταβολὴ τοῦ τρόπου τοῦ σκέπτεσθαι, οὕτως ὥστε σιγὰ σιγά, χωρὶς νὰ τὸ καταλάβουμε, μπαίνουμε σὲ νέο κόσμο πνευματικῆς ἀνόρθωσης, χωρὶς τὴν ὁποία εἶναι ἀδύνατη ἡ ἀπόλαυση ὁλοκληρωτικῆς ὑγείας.

Ὅποιος θέτει σ' ἐφαρμογὴ τὶς ἀρχὲς ποὺ ἀναπτύσσουμε, γλυτώνει ἀπὸ τὸν φόβο τοῦ καρκίνου. Ὄχι μόνον αὐτό. Κλείνει τὴν πόρτα κατάμουτρα σὲ ὅλες τὶς ἀρρώστειες. Μικρόβια, βάκιλλοι, παράσιτα καὶ τα παρόμοια ἀναπτύσσονται καὶ πολλαπλασιάζονται εὔκολα σὲ κατάλληλο ἔδαφος, σὲ ἐξησθενημένο ὀργανισμό. Ἀπὸ τὴ στιγμὴ ὅμως ποὺ συνειδητὰ ἀλλάζουμε τὸν τρόπο τῆς ζωῆς μας ἐν γένει, σύγχιση καὶ ταραχὴ ἐπέρχεται εἰς τὸν κόσμον τῶν μικροοργανισμῶν, οἱ ὁποῖοι, ἐγκατεστημένοι μὲ ὅλη τους τὴν ἄνεση μέσα εἰς τὸ ἔντερον ἑνὸς δυσκοιλίου π.χ. ηὐξάνοντο καὶ ἐπολλαπλασιάζοντο ἥσυχα καὶ ἀνεμπόδιστα. Μὲ τὴ νέα ζωὴ ἔχουμε δύο κενώσεις καθημερινές, διαρκῶς δὲ

ὀλιγώτερα προϊόντα σήψεως καὶ ἀποσυνθέσεως· πρὸ τοῦ κατακλυσμοῦ αὐτοῦ, οἱ ἀνεπιθύμητοι συγκάτοικοί μας ἀπέρχονται πρὸς ἀναζήτησιν φιλοξενωτέρου ἐδάφους.

Μέσα στὸ σκοτάδι ποὺ βασιλεύει πάνω στὸ ζήτημα τοῦ καρκίνου, ρῖγος, φόβος καὶ τρόμος πιάνει τὸν καρκινοπαθῆ, γιατὶ ἔχει τὴν καθαρὴ διαίσθηση πὼς εἶναι ἀμετάκλητα καταδικασμένος στὸ θάνατο· πὼς τὸ θῦμα δὲ γλυτώνει ἀπὸ τὰ νύχια τοῦ πολυπλοκάμου θηρίου, ὅτι δὲ θὰ ἀποφύγῃ τὸ θάνατο, δὲν εἶναι τὸ χειρότερο. Ὅλοι θὰ πεθάνουμε μιὰ φορά. Μὰ ὁ καρκινοπαθὴς θὰ περάσῃ ἀπὸ τὸν μαρτυρικὸ δρόμο μεσαιωνικῶν βασανιστηρίων πρὶν κατέβῃ λίγους πόντους κάτω στὴ γῆ, γιὰ νὰ ἀναπάψῃ τὸ δηλητηριασμένο κορμί του.

Βράχος βαρὺς κάθεται πάνω στὴν καρδιὰ τοῦ ἀνθρώπου ὅταν βλέπει στὶς στατιστικὲς πὼς χρόνο μὲ χρόνο τὸ κακὸ μεγαλώνει καὶ ξαπλώνεται ὅλο καὶ περισσότερο. Ὡς τώρα μόνον στὴν Ἀγγλία πέσανε περσσότεροι ἀπὸ 5.000.000 κάτω ἀπὸ τὰ πλήγματα τοῦ καρκίνου καὶ 10.000.000 μοναχὰ στὶς Ἡνωμένες Πολιτεῖες τῆς Βορείου Ἀμερικῆς. Καὶ οἱ λαοὶ αὐτοὶ περισσότερο ἀπὸ κάθε ἄλλον τρὲφονται κυρίως ἀπὸ κρέατα· ἐνῷ ὁ κ α ρ κ ῖ ν ο ς καθὼς καὶ ἡ φ υ μ α τ ί ω σ ι ς εἶναι τελείως ἄγνωστα πράγματα σὲ πολλοὺς ἀγρίους λαοὺς ποὺ τρέφονται ἄφθονα μὲ ὠμᾶ φυτικὰ τρόφιμα. Οἱ μαῦροι λ. χ. τῆς Κεντρικῆς Ἀφρικῆς δὲν ἤξευραν τί εἶνε καρκῖνος προτοῦ οἱ Εὐρωπαῖοι τοὺς φέρουν τὰ δῶρα τοῦ πολιτισμοῦ (οἰνοπνευματώδη, κατάχρηση κρεάτων, στενὰ ροῦχα κλπ.).

Ἀπὸ τὸ ἄλλο μέρος, σ' ὅλο τὸν πολιτισμένο κόσμο, ἀπὸ τριάντα χρόνια κι' ἐδῶ, ὅλοι προσπαθοῦν νὰ τρῶν κατὰ τὸ δυνατὸν λιγώτερα ὠμὰ καὶ περισσότερα βρασμένα ἢ καὶ ὅλα βρασμένα. Αἱ ἀνακαλύψεις τοῦ μεγάλου Παστὲρ

ἔσπειραν παντοῦ τὸν φόβο τοῦ μικροβίου καὶ τῆς μόλυνσης. Ὑπάρχουν ἄνθρωποι ποὺ δεκάδες χρόνια δὲν ἀγγίζουν τίποτε ὠμό ! Εἶναι αὐτὸ ὀρθό ; Οἱ στατιστικὲς δείχνουν αὔξηση τῆς κατανάλωσης τοῦ κρέατος, ἐλάττωση τῶν ὠμῶν χορταρικῶν καὶ τῶν ὠμῶν φρούτων, αὔξησιν τῶν κονσερβῶν καὶ γλυκισμάτων· ταὐτόχρονα ὅμως οἱ προσβολὲς ἀπὸ καρκῖνο αὐξάνουν ὅσο ἐλαττοῦται ἡ κατανάλωση τῶν ὠμῶν φρούτων, λαχανικῶν καὶ χορταρικῶν καὶ παρακολουθοῦν χέρι χέρι τὴν αὔξηση τῆς κατανάλωσης τοῦ κρέατος κλπ. Μήπως χρειάζεται ἐξαιρετικὸ μυαλὸ γιὰ νὰ κρίνῃ ἕνας ἀμερόληπτα καὶ νὰ βγάλῃ ὀρθὰ συμπεράσματα ; Ὁ ἄνθρωπος τρέφεται ἀπὸ ἐκεῖνο ποὺ τρώγει. Εἶναι καιρὸς νὰ σκεφθῇ μόνος του καὶ νὰ νοιώσῃ ὅτι γενικὰ ἡ διαίτά του ἐπιρρεάζει τὴ ζωή του, τὴν ὑγεία του, τὴν ψυχολογκὴ καὶ πνευματική του διάθεση. Ὁ σημερινὸς ἄνθρωπος μεταχειρίζεται ἐπίτηδες νομίζεις ὅλα τὰ μέσα γιὰ νὰ ’ἀρρωστήσῃ ἀσφαλῶς. Ἔκλεισε τὴν φύση ὅλη σὲ κουτιὰ κονσέρβας ὅπου τὴν ἐκφυλίζει ὥστε νὰ χάνῃ τὴν ζωτικότητα ποὺ κλείνει μέσα της καὶ ποὺ ἀποθήκευσε ἀπὸ τὴν ἡλιακὴ ἐνέργεια καὶ τρέφεται μὲ τὰ ἐκφυλισμένα καὶ δηλητηριασμένα αὐτὰ πράγματα, τὰ ὁποῖα πληρώνει ἀκριβὰ καὶ σπαταλᾶ καὶ τόσον πολύτιμο καιρό, γιὰ νὰ τὰ καταστρέψῃ καὶ νὰ καταστραφῇ στὸ τέλος καὶ ὁ ἴδιος ἀπὸ τὰς ἀβιταμινώσεις, τὰς ὀργανικὰς σκληρώσεις, τὴν τρέλλα, τὴν αὐτοκτονία, τὸν καρκῖνο.

Ὁ καρκῖνος λοπὸν εἶναι ἀρρώστεια γενικὴ τοῦ αἵματος, ὅπως ἀπέδειξαν καὶ τὰ πειράματα τοῦ Ἄγγλου ἐρευνητοῦ J. Ellis Barker, βεβαιούμενα καὶ ἀπὸ τὸν ἐπιφανῆ χειροῦργον τοῦ νοσοκομείου Guy εἰς Λονδῖνον, Sir W. Arbuthnot Lane.

Ἡ θνησιμότητα ἀπὸ τὸν καρκῖνο αὐξάνει χρόνο μὲ τὸ χρόνο σὲ ὅλον τὸν κόσμο.

Ἡ μεγάλη ἡλικία, τὰ γηρατειά, δὲν εἶναι αἰτία γιὰ καρκῖνο. Τὰ πειράματα μὲ τὸν καρκῖνο ποὺ προκαλεῖται ἀπὸ χρήση τοῦ ἀρσενικοῦ, ἀπὸ τὰ χρώματα τῆς ἀνηλίνης, τὸ κρεοζότο, ἀπὸ τὴν ἀκτινοθεραπεία κλπ., ἀποδείχνουν πὼς ἀσήμαντες ποσότητες τοξινῶν, δηλητηρίων, φαρμάκων κλπ. λαμβανόμενες ἐπὶ μακρὸν προκαλοῦν καρκῖνο μέσα σὲ 10, 20, 30 χρόνια.

Ὁ καρκῖνος εἶναι ἀρρώστεια τοῦ πολιτισμοῦ, σχεδὸν ἄγνωστη στοὺς λαοὺς ποὺ ζοῦνε ζωὴ φυσική.

Ἡ ἀσθένεια τοῦ καρκίνου ὀφείλεται σὲ δηλητηριώδη ἐπίδραση, ἐρεθισμὸ καὶ διέγερση πρᾶγμα ποὺ σὲ 10 ἕως 40 χρόνια ἀλλάζει τὴν ἐσωτερικὴ ὑφή, καταστρέφει τὴν ἐσωτερικὴ κατάσταση τοῦ ὀργανισμοῦ σ' αὐτὲς τὶς ρίζες του. Καὶ τὸ ἀσυγχώρητον εἶνε ὅτι *ἡ δηλητηρίαση αὐτὴ προκαλεῖται ἀπὸ τὴν ἀντιφυσιολογικὴ ζωὴ καὶ δίαιτα τοῦ σημερινοῦ ἀνθρώπου!*

ΑΙΤΙΑ ΚΑΡΚΙΝΟΠΑΘΕΙΑΣ. — 1) *Ἔλλειψη ἀπὸ βιταμίνες καὶ ἅλατα.* Νερόβρασμένα νεκρὰ τρόφιμα : ἄσπρο ἀλεῦρι, ἄσπρο ψωμί, ζάχαρες, γλυκίσματα, κουφέτα (μὲ τὰ ἄπειρα χρώματα τῆς ἀνηλίνης). Βράσιμο καὶ ξαναβράσιμο τῶν τροφίμων, ὁπότε χάνεται μέρος τῶν ζωτικῶν σοιχείων, μέρος ἢ καὶ ὅλες οἱ βιταμίνες. Καπνιστά, ξερὰ ἢ συντηρημένα τρόφιμα. Φόβος ἀπὸ τὰ μικρόβια καὶ τὴ μόλυνση, μὲ φυσικὴ συνέπεια τὴν ἀποφυγὴ τῶν ὠμῶν, φυσικῶν, ζωντανῶν τροφῶν καὶ τὴν ἐκδήλωση τοῦ καρκίνου ἀκριβῶς σὲ ἐκείνους ποὺ ζοῦν σύμφωνα μὲ τὴ νερόβραστη αὐτὴ ὑγιεινή· βιομηχανημένα τρόφιμα, δηλ. ἐκφυλισμένα τρόφιμα ἕτοιμα γιὰ κατανάλωση κλπ. κλπ.

Ἡ ἔλλειψη σὲ βιταμίνες Γ, τὶς λεγόμενες ἀντισκορβουτικὲς βιταμίνες, προκαλεῖ φαινόμενα ἐρεθισμοῦ καὶ ὑπεραιμία σὲ ὡρισμένα μέρη τοῦ πεπτικοῦ σωλῆνα καὶ στὰ μέρη αὐτὰ φωλεύουν τὰ καρκινώματα ὅπως καὶ τὰ ἕλκη τοῦ στομάχου, τῶν ἐντέρων καὶ οἱ αἱμορροΐδες. Δὲν φτάνει αὐτό. Ζωντανὰ κύτταρα ξηραίνονται καὶ καταστρέφονται ὥστε ἀγγεῖα καὶ κόκκαλα ἀκόμα, τρυπῶνται καὶ ἀπὸ τὶς τρύπες αὐτὲς τρέχει αἷμα. Προσβάλλονται ἀκόμα οἱ ἀδένες ἐσωτερικῆς ἐκκρίσεως. Ἡ ἐπίδραση τῶν τροφῶν ποὺ τοὺς λείπει ἡ βιαμίνη Γ, σμικραίνει τὴν ἀντίσταση τοῦ ὀργανισμοῦ μας κατὰ τῶν παθογόνων βακτηριδίων, καταστρέφει τὴν ἀνοσία τοῦ ὀργανισμοῦ, ὁ ὁποῖος προσβάλλεται εὔκολα καὶ γιατρεύεται δύσκολα, νωθρὰ καὶ ἀργὰ ἀπὸ τὰ λοιμώδη, πυρετικὰ ἢ ὀξέα λεγόμενα νοσήματα· ἰδιαίτερα ἀπὸ τὴν ἔλλειψη αὐτὴ θεριεύει καὶ ξαπλώνεται ἡ ΦΥΜΑΤΙΩΣΗ. Συμβαίνει ἀκόμη μὲ τὴν ἔλλειψη αὐτὴ τὰ οὖλα νὰ πρίζωνται, νὰ πυορροοῦνε ἢ νὰ ματώνουν· τὰ δόντια νὰ χαλαρώνουν καὶ τέλος νὰ πέφτουν. Τὸ δέρμα γεμίζει ἀπὸ σπυριὰ αἱμορροοῦντα· τὸ ἴδιο στὸ ἐσωτερικὸ δέρμα, δηλ. στοὺς βλεννογόνους τοῦ στομάχου καὶ τῶν ἐντέρων. Ὁ ἄρρωστος καταντᾶ σιγὰ σιγὰ ἀναιμικός, κουράζεται εὔκολα κ' ἐξαντλεῖται. Ἡ ἀρρώστεια ἀργότερα παίρνει χαρακτῆρα ρευματικόν. Κανένα φάρμακον δὲν φέρνει ἀποτέλεσμα καὶ ἂν δὲν ἀλλάξῃ ἡ τροφὴ ὁ ἄρρωστος πεθαίνει. Ἡ βιταμίνη λοιπὸν Γ ἔχει μεγάλη σημασία γιὰ τὴν ὑγεία μας καὶ ἕνα τρόφιμον στερηθὲν αὐτῆς λαμβανόμενο ἐπὶ μακρὸν καταντᾶ ἀφορμὴ ἀσθενείας. Γι' αὐτὸ θέλουμε νὰ μάθουμε σὲ ποιὰ τρόφιμα βρίσκεται αὐτὸς ὁ παράγων Γ καὶ πῶς καταστρέφεται.

Ὅλα τὰ φροῦτα καὶ τὰ πράσινα μέρη τῶν φυτῶν λαχανικῶν, φύλλων καθὼς καὶ ρίζες ἢ βολβοὶ περιέχουν σὲ

μεγάλη ἀφθονία τὶς βιταμίνες αὐτές. Ἰδιαιτέρως πλούσια εἶνε τὰ πορτοκάλια καὶ τὰ λεμόνια κατόπιν ντομάτες λάχανο κλπ. Εἰς τοὺς σπόρους ἀναπτύσσεται ἡ βιταμίνη Γ μόλις ἀρχίζει τὸ φύτρωμα· γιαυτὸ συνιστοῦμε νὰ μουλιάζουμε τὰ σιτηρὰ 24 ὧρες πρὶν τῆς χρήσεως. Τὸ γάλα περιέχει βιταμίνη Γ, ἂν τὰ ζῶα τρῶνε φρέσκα χόρτα ἔξω στὰ λιβάδια. Γιαυτὸ συνιστοῦμε τὸ γάλα ἰδίως κατὰ τὸν Ἀπρίλιο, Μάϊο, Ἰούνιο κλπ.

Οἱ βιταμίνες αὐτὲς εἶνε πολὺ εὐαίσθητες στὴ ζέστη. Λυνατὸ ἢ πολύωρο βράσιμο τὶς καταστρέφει. Μὲ τὸ βρασμένο δὲ νερὸ, κατὰ τὸν Ragnar Berg, πετοῦμε καὶ τὰς βάσεις τὴν ὑγιεινὴ σημασία τῶν ὁποίων ἐξηγοῦμε στὴ μελέτη μας « Τὶ τρῶμε » ἢ Ἐγκόλπιο φυτοφάγου. Ὥστε τὸ νὰ ζῇ κανεὶς μόνο ἀπὸ βρασμένα φαγητὰ εἶναι σὰ νὰ καταδικάζῃ τὸν ἑαυτό του σὲ αὐτοκτονία. Καὶ ὅμως ὁ πολιτισμένος ἄνθρωπος κατήντησε νὰ ζῇ σχεδὸν ἀποκλειστικὰ ἀπὸ βρασμένα φαγητὰ τόσο στὸ σπίτι ὅσο καὶ στὸ ξενοδοχεῖο, τόσο ἀπὸ ἄγνοια ἐκλογῆς ὅσο καὶ ἀπὸ φόβο τῶν μικροβίων. Εἶνε αὐταπάτη ὅμως νὰ νομίζουμε ὅτι μποροῦμε νὰ ἀποφύγουμε τὴν ἐπαφή μας μὲ τὰ μικρόβια. Τρῶμε πριζόλες μὲ τὸ αἷμα, κρέας ὠμὸ ἢ σχεδὸν ὠμὸ καὶ παίρνουμε τὴν ταινία, ὅταν δὲ τρῶμε τὸ βούτυρο ἐπίσης ὠμὸ, ὅπως καὶ τὸ τυρὶ οὔτε σκεπτόμαστε τὰ μικρόβια· ἀναθεματίζουμε τὶς ὠμὲς σαλάτες καὶ τρῶμε στρείδια! Καταδικάζουμε δηλ. τὸν ἑαυτό μας στὴ συνεχῆ δηλητηρίαση, πτωματοφαγία καὶ ἀτροφία καὶ ἀνοίγουμε διάπλατα τὶς πόρτες στὸν καρκῖνο καθὼς καὶ σὲ κάθε ἄλλη ἀρρώστεια. Ζοῦμε μὲ οὐτοπίες! Ἐν τῷ μεταξὺ μεταχειριζόμεθα ὄχι μόνον ὕποπτα νερὰ, ἀλλ' ἀσφαλῶς μολυσμένα. Δὲν κάνουμε καμμία ἀσηψία στὰ χέρια μας, τὰ πιάτα μας, τὰ πανιὰ μὲ τὰ ὁποῖα τὰ σκουπίζουμε! Διότι ἂν θελήσουμε νὰ

ἀκολουθήσουμε πιστὰ τὶς ὁδηγίες τοῦ ἐργαστηρίου θὰ εὑρεθοῦμε στὸ δίλημμα ἢ νὰ πεθάνουμε ἀπὸ τὴν πεῖνα ἢ νὰ μολυνθοῦμε ἀπὸ κάποια ἀρρώστεια. Δὲν πρέπει νὰ ξεχνοῦμε ὅτι ἡ τόνωση καὶ τὸ δυνάμωμα τῶν ἀμυντικῶν δυνάμεων τοῦ ὀργανισμοῦ εἶνε σπουδαιότερο ἀπὸ τὰ μικρόβια καὶ τὰ σπέρματά τους καὶ ὅτι ὑπάρχουν ἄνθρωποι, ποὺ, ὅ,τι πίνουν καὶ τρῶν εἶνε βρασμένο καὶ ὅμως παθαίνουν καὶ τυφοειδῆ πυρετὸ καὶ ἐντερίτιδα ἢ εἶνε φωληὰ ἀπὸ ἀσκαρίδες καὶ ὀξυούρους. Γι' αὐτὸ σὲ μιὰ καὶ τὴν αὐτὴ οἰκογένεια ἄλλοι προσβάλλονται ἀπὸ τυφοειδῆ πυρετὸ καὶ ἄλλοι δὲν παθαίνουν τίποτε, καίτοι τρῶνε στὸ ἴδιο τραπέζι.

Ὁ παράγων Γ σιγὰ σιγὰ καταστρέφεται ὅταν ξηραίνουμε τὰ τρόφιμα, ὅταν τὰ ἀλευροποιοῦμε, ὅταν τὰ ἀποθηκεύουμε.

Ἡ ἔλλειψη σὲ βιταμίνες Β (προληπτικὲς τῆς ἀρρώστειας Βερὶ-βερὶ) εἶνε μιὰ αἰτία γιὰ χρονία δυσκοιλιότητα.

2) Αὐτοδηλητηρίαση ἀπὸ τὴν καθ' ἕξιν δυσκοιλιότητα, ὅπως ἐξηγήσαμεν στὸ βιβλιάριό μας « Νευρασθένεια ». Ἡ τοξικὴ ἐπίδραση στὸ αἷμα καὶ τὸ νευρικὸ σύστημα, ποὺ ἔχει ὁρμητήριό της, τὴ σαπίλα καὶ ἀποσύνθεση στὸ ἔντερο, σὲ χρόνια καὶ δεκάδες χρόνια, βλάφτει ὄχι μόνον τὸν πεπτικὸ σωλῆνα, ἀλλὰ φθείρει ὁλόκληρο τὸν ὀργανισμὸ μὲ ἐκφυλιστικὰ φαινόμενα σὲ διάφορα ὄργανα (λ. χ. καρκῖνος τοῦ μαστοῦ). Τὰ καθάρσια χειροτερεύουν τὴν κατάσταση, διότι προσθέτουν καὶτὸν ἐρεθισμὸν τοῦ δηλητηρίου. Αὐτὸ βεβαιώνουν αἱ ἔρευναι Γάλλων, Ἄγγλων καὶ Ἀμερικανῶν ἰατρῶν. Πῶς θὰ γλυτώσουμε ἀπὸ τὴν πληγὴ αὐτὴ τῆς δυσκοιλιότητος, πῶς θὰ προκαλέσουμε κένωση μὲ φυσικὰ ἁπλᾶ μέσα, θὰ

τὸ ἰδοῦμε πάρα κάτω στὴ θεραπεία (βλέπε βιβλιάριον, « Ἡ ἀποτοξίνωση τοῦ ὀργανισμοῦ μας »).

3) Χρόνιαι δηλητηριάσεις ἀπὸ τὰς οὐσίας ποὺ μεταχειρίζονται γιὰ τὴν διατήρηση τῶν κονσερβῶν ὅπως : βορικὸν ὀξύ, ἰτεϋλικὸν καὶ βενζοϊκὸν ὀξὺ φορμαλίνη, νιτρικὸν ὀξὺ, θεῖον καὶ ἀπὸ ἐλάχιστα ἴχνη ἀρσενικοῦ, μολύβδου, χαλκοῦ κλπ. τὰ ὁποῖα μεταχειρίζονται πολὺ συχνότερα εἰς τὰς κονσέρβας ἀπὸ ὅ,τι συνήθως πιστεύει ὁ κόσμος κλπ.

4) Καθ' ἕξιν ἐρεθισμὸς τῶν βλενογόνων ἀπὸ τὰ ζεστὰ ποτὰ καὶ ζεστὰ φαγητά.

5) Κατὰ τὸν Δρ Hanish, ἀπὸ τὸν ὀργανισμὸν τοῦ καρκινοπαθοῦς, ἐλλείπουν ὡρισμένα αἰθέρια ἔλαια. Τὴν παρατήρηση αὐτὴ θὰ τὴν θυμηθοῦμε στὴν ἐφαρμογὴ κατὰ τὴν ἀνάπτυξη τῆς θεραπείας.

Κατὰ τὸν αὐτὸν Δρ Hanish, ὅταν ὁ ἄνθρωπος χρησιμοποιῇ φροῦτα καρκινοπαθῶν δένδρων, ἀποκτᾷ κάποιαν προδιάθεση γιὰ τὸν καρκῖνο.

6) Σακχαρισμός. Ὁ κορεσμὸς τοῦ ὀργανισμοῦ μας ἀπὸ ζάχαρη εἶνε ἕνα ἀπὸ τὰ αἴτια τοῦ καμάτου τῶν κυττάρων, τῶν μολύνσεων, αἱμορραγιῶν καὶ συμφορήσεων, ἡπατικῶν ἀλλοιώσεων, τοῦ διαβήτου, παιδικῶν νόσων, κλπ. Καίτοι δὲν ἔχει ἀκόμη ἀναγνωρσθῇ ἀπὸ ὅλους ὅμως δὲν παύει νὰ εἶναι ἀπὸ τὰ κακοήθη παθογόνα αἴτια.

Τὸ σάκχαρον στὴ φυσική του μορφὴ ὅπως μᾶς τὸ δίνουν τὰ φρέσκα φροῦτα καὶ σακχαροῦχα φυτά, εἶνε εὐεργετικὸ τρόφιμο, ἡ ζάχαρη ὅμως τοῦ ἐμπορίου προκαλεῖ ἄμεσον βλάβην τῶν κυττάρων τῶν πεπτικῶν ὀργάνων.

Ἡ κατανάλωση τῆς ζάχαρης στὴ Γαλλία ἐδῶ καὶ 70 χρόνια ἐπολλαπλασιάστηκε, ἀλλὰ ἐδῶ καὶ 30 χρό-

νια οἱ διαβητικοὶ ἐτριπλασιάσθησαν. Στοὺς τόπους ὅπου ξοδεύεται ἡ πιὸ πολλὴ ζάχαρη, κάνει θραύση ὁ διαβήτης καὶ ὁ καρκῖνος.

7) Καπνός. Οἱ καπνισταὶ δηλητηριαζόμενοι σιγὰ σιγὰ μὲ τὸ τοξικὸ αὐτὸ διεγερτικὸ βαδίζουν σίγουρα στὴν ἀρρώστεια, στοματοφαρυγγίτιδες, δυσπεψία διαστροφὴ καὶ προδιάθεσις εἰς καρκίνους τοῦ λαιμοῦ, τῶν χειλέων, τῆς γλώσσης. Ὁ καθηγητὴς Seyfart σὲ μιὰ διάλεξη ποὺ ἔκανε στὸν ἰατρικὸ σύλλογο τῆς Λειψίας στὶς 15 Ἰουλίου ἀνέφερε ὅτι ὁ καρκῖνος τῶν πνευμόνων ἀπαντᾶται περισσότερον ἀπὸ ὅλα τὰ ἄλλα ἐπαγγέλματα στοὺς ταξιθέτας τῶν σιγάρων διότι αὐτοὶ εἰσπνέουν συνεχῶς τὴ σκόνη τοῦ καπνοῦ.

8) Οἰνοπνευματώδη ποτά. — Τὰ φονικὰ ἀποτελέσματα τοῦ ἀλκοὸλ ὀξείας καὶ χρονίας μορφῆς, εἶναι ἀμέτρητα. Κατὰ τὴν ὀξεῖαν μορφὴν, ἀκαταμάχητα ἔνστικτα ἐξυπνοῦν τὸ ἀνθρώπινο κτῆνος, τὸ ὁποῖον παραβιάζει, δολοφονεῖ, αὐτοκτονεῖ· ἀναφέρονται κρίσεις ἀπελπιστικαὶ delirium tremens. Ὡς πρὸς τὰ χρόνια ἀποτελέσματα τοῦ ἀλκοὸλ — χωρὶς νὰ ἐξαιροῦμε τὸ κρασὶ, διότι ἕνα λίτρο κρασὶ περιέχει ἑκατὸ γραμμάρια οἰνόπνευμα 100 βαθμῶν ἢ 200 γραμμ. οἰνόπνευμα τῶν 50 β. — καταστρέφει τὸ στομάχι, καίει τὸ σηκότι τὸ ὁποῖον ζητεῖ νὰ τὸ ἐξουδετερώσῃ, σκληρύνει τὶς ἀρτηρίες, ἐρεθίζει τὸ νευρικὸ σύστημα καὶ τέλος πληγώνει τὰ πνευμόνια καὶ τὰ νεφρὰ ποὺ τὸ πετοῦν ἔξω ἀπὸ τὸν ὀργανισμό. Ὕστερα ἀπὸ τὴν καταστρεπτικὴ αὐτὴ ἐνέργεια εἰς τὰ ἄτομα μποροῦμε νὰ ἐννοήσουμε γιατὶ οἱ ἀλκοολικοὶ γεννοῦν ἐκφύλους ἀπογόνους. Ὁ H. Martin παρηκολούθησε 60 οἰκογενείας ἀλκοολικῶν ἀπὸ τὶς ὁποῖες γεννηθῆκαν 304 παιδιά. Ἀπ' αὐτὰ 132 ἀπέθαναν σὲ μικρὴ ἡλικία, 60 ἦσαν ἐπιληπτικά, 48 ἔπαθαν συμφορήσεις καὶ 64 ἦσαν φαινομενικῶς γερά. Εἶναι πα-

ράξενο ἂν τὰ τελευταῖα αὐτὰ πέφτουν θύματα στὸν καρκῖνο ; Στὴ Γαλλία ἐδῶ καὶ τριάντα χρόνια ἡ κατανάλωση τοῦ κρέατος ἐτριπλασιάσθη, ἐδῶ καὶ 70 χρόνια ἐπενταπλασιάσθη τοῦ ἀλκοὸλ καὶ ἐδεκαπλασιάσθη τῆς ζάχαρης χωρὶς ἡ αὔξηση τοῦ πληθυσμοῦ νὰ δικαιολογῇ ἀνάλογο αὔξηση. Μαζὺ ὅμως μὲ τοὺς ἀριθμοὺς αὐτοὺς αὐξάνει καὶ ἡ τρέλλα (15.000 φρενοπαθεῖς τῷ 1865, 71.000 τῷ 1910), αἱ αὐτοκτονίαι (1700 τῷ 1830 9.600 τῷ 1909), τὰ χρόνια καὶ τὰ διαθεσικὰ νοσήματα. Ὁ ἀρθριτισμὸς μπῆκε σὲ ὅλα τὰ σπίτια, ἡ φ θ ί σ η θερίζει ἀπάνω ἀπὸ 100.000 ἄτομα τὸ χρόνο καὶ ὁ καρκῖνος 30.000. Στοὺς τόπους ποὺ ξοδεύεται τὸ περισσότερο κρέας καὶ ἀλκοόλ, ἐκεῖ θερίζει ἡ τρέλλα καὶ ὁ καρκῖνος. Στὴν Ἀγγλία ὑπῆρχον 5.200 φρενοβλαβεῖς τῷ 1852 καὶ 112.000 τῷ 1889. Τὰ θύματα τοῦ καρκίνου τῷ 1909 ἀνέβηκαν στὸν ἀριθμὸ 34.000. Στὶς Ἡνωμένες Πολιτεῖες ὁ ἀριθμὸς τῶν καρκινοπαθῶν πενταπλασιάστηκε σὲ 60 χρόνια. Σὲ κάθε 20 ἄτομα τὸ ἕνα πεθαίνει ἀπὸ καρκῖνο. Στὸ Παρίσι ἀπέθαναν ἀπὸ καρκῖνο 1000 τῷ 1865 καὶ 3200 τῷ 1913. Τὰ παιδιὰ ποὺ μεγαλώνουν μπουκονόμενα διαρκῶς μὲ κρέας, γλυκίσματα καὶ ποτίζονται μὲ κρασί, παλεύουν ἀδιάκοπα μὲ τὴν ἀρρώστεια (ελώδεις πυρετοί, ἐντερῖτις, ὀστεομυελῖτις σκωληκοειδῖτις, τυφ. πυρετὸς κλπ.). Ὅταν ἢ ὅσα χάρις στὴ γερὴ κράση των γλυτώνουν ἀπὸ τὰς λοιμώδεις αὐτὰς κρίσεις, φτάνουν στὴν ἐφηβικὴ ἡλικία μὲ πολλὲς σκληρώσεις, ἀδενικὰς ἀνεπαρκείας. Ἐὰν συνεχίσουν τὴν ἀντιφυσιολογικὴ των δίαιτα, ἀρχίζουν τὰ συμφορητικὰ καὶ πληθωρικὰ φαινόμενα καὶ τέλος περιπίπτουν εἰς τὴν ἀνίατον κατάσασιν ὑπὸ μορφὴν ἐγκεφαλικῆς αἱμορραγίας, λευκωματουρίας, καρκίνου, φυματιώσεως ἢ διαβήτου. Ἡ καχεξία τῆς φθίσης ἢ τοῦ καρκίνου ἢ ἡ ἀκινησία τοῦ παρα-

λυτικοῦ περιμένει ἐκείνους ποὺ τρῶνε χωρὶς νὰ πεινᾶνε καὶ οἱ ὁποῖοι παραφουσκώνουνε μὲ τὰ εὐφραντικὰ δηλητήρια καὶ ὑπερδιεγείρονται ἀπὸ ὅλες τὶς μεριές. Ἂς ἱδρύουν ὅσα θέλουν ἰνστιτοῦτα γιὰ νὰ ἀνεύρουν εἰδικὰ ἐμβόλια καὶ ὀρροὺς κατὰ τῆς φυματιώσεως καὶ τοῦ καρκίνου ἂς θέτουν ὁσονδήποτε μεγάλα ἔπαθλα γιὰ νὰ κεντοῦν τὸν ζῆλον τῶν ἐρευνητῶν ἂς ἐξοδεύουν μυθώδη ποσὰ πρὸς ἀνακάλυψιν τοῦ χιμαιρικοῦ θαυματουργοῦ φαρμάκου. Ὅλα τὰ ἔξοδα πᾶνε χαμένα, ἡ δὲ λύση τοῦ προβλήματος δὲν προχωρεῖ οὔτε βῆμα ἐφ' ὅσον κάθε ἄτομο χωριστὰ δὲν ἀποφασίζει νὰ ἰδῇ τὰ πράγματα ὑπὸ τὴν πραγματικήν των ὄψιν καὶ δὲν θέλει νὰ ἐννοήσῃ ὅτι ἡ ἀντιφυσιολογικὴ ζωὴ καὶ δίαιτα εἶναι ἡ μόνη αἰτία γιὰ τὴν ἐλάττωση τῆς ἀντιστάσεως καὶ κατάπτωση τῶν ὀργανισμῶν τῶν ὁποίων τὰ μικροβιακὰ παράσιτα ἁπλῶς συμπληρώνουν τὴν καταστροφήν. Σύμφωνα μὲ αὐτά, ἐὰν εὑρεθῇ τὸ μικρόβιον τοῦ καρκίνου, ὁ ἀντικαρκινικὸς ἀγὼν δὲν ἔχει νὰ κερδίσῃ τίποτε, ὅπως καὶ ἡ ἀνακάλυψη τοῦ βακίλλου τοῦ Κὼχ δὲν ὠφέλησε σὲ τίποτε. Σήμερα ποὺ γνωρίζουμε καὶ τὸν ἀνευρίσκουμε, ἡ φυματίωση λυμαίνεται τὴν πολιτισμένη ἀνθρωπότητα καὶ θερίζει ἀλύπητα, περισσότερο ἀπὸ κάθε ἄλλη ἐποχή. Οἱ μάστιγες αὐτὲς θὰ ἐξαφανισθοῦν τὴν ἡμέρα ποὺ ὁ ἄνθρωπος θὰ γνωρίσῃ καλλίτερα τὰ πραγματικὰ θεμέλια τῆς ὑγείας καὶ θὰ θελήσῃ νὰ ὑποταχθῇ μὲ καλὴ θέληση καὶ πνευματικὴ διαύγεια εἰς τοὺς νόμους ποὺ ὁρίζουν τὴν πραγματικὰ ἁγνὴ ζωή.

ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΚΑΙ ΠΡΟΛΗΨΗ
Κατὰ τὸν Δρ Ο. Hanish.

Κάθε προσβολὴ ἀπὸ καρκῖνο εἶνε ἀποτέλεσμα δηλητηριάσεως ἀπὸ ὀξέα. Σὰν χτυπήσουμε τὸ αἴτιο δηλ. τὴν

ὑπεροξύτητα, ὁ καρκῖνος ὑποχωρεῖ. Γιὰ τὸν σκοπὸ αὐτὸ τὸ ἐργαστήριο τῆς φύσεως μᾶς προσφέρει ἁπλᾶ ἀλλ' ἀποτελεσματικὰ μέσα : Διττανθρακικὸ νάτριο, κοινῶς σόδα, ὑπερμαγγανικὸ κάλι, ἀπεσταγμένο νερό ἀέρα μὲ τὰ ζωτικά του στοιχεῖα, ἀναπνευστικὰ ὄργανα γιὰ πλήρη ρυθμικὴ ἀναπνοή, μὲ τὴν ὁποία μποροῦμε νὰ βοηθήσουμε συνειδητὰ τὴν καθαρτικὴ λειτουργία τοῦ αἵματος στὴν ἀποβολὴ τοῦ διοξειδίου τοῦ ἄνθρακος καὶ ὁλόκληρο τὸν φυτικὸ κόσμο.

Ἡ ἐπιτυχία ἐξαρτᾶται ἀπὸ τὴν διάρκεια καὶ τὸν τρόπο μὲ τὸν ὁποῖο θὰ μεταχειρισθοῦμε τὰ μέσα αὐτά. Ὡς βασικὸ φάρμακο θὰ μᾶς χρησιμεύσῃ τὸ ἀπεσταγμένο νερό, μὲ τὸ ὁποῖο θὰ ἐπιτύχουμε τὸ ξέπλυμα τοῦ αἵματος. Τὴ μεθοδικὴ χρήση περιγράφουμε ἰδιαιτέρως ὑπὸ τὸν τίτλον « Ἐσωτερικὴ ὑδροθεραπεία ». Ὁ ἀσθενὴς ἂν ἐνδιαφέρεται πράγματι γιὰ τὴν ὑγεία του, θὰ ἀφίσῃ τὶς παλιές του συνήθειες καὶ θὰ ἀρχίσῃ ὅλως διόλου νέα ζωή· ἂν εἶναι δυνατὸ μάλιστα σὲ νέο περιβάλλο. Στὶς δύσκολες αὐτὲς περιπτώσεις θὰ μεταχειριστοῦμε σύντονα τὸ βαρὺ πυροβολικό. Δίαιτα ἀπολύτως φυτική. Ἐκεῖ ὅπου ὁ κίνδυνος δὲν εἶναι τόσον ἄμεσος τὸ ξέκομμα τῶν εὐφραντικῶν (οἰνόπνευμα, νικοτίνη, σάκχαρον κλπ.) μπορεῖ νὰ γίνῃ βαθμηδόν. Ὅταν ὅμως ἔχομεν πρὸ ἡμῶν βαρεῖαν μορφήν, ὅπως ὁ καρκῖνος, πᾶσα ἀργοπορία εἶνε ἀδικαιολόγητος. Ἡ χειρουργικὴ ἐπέμβαση μὲ τὴν ἀκτινοθεραπεία καὶ ραδιοθεραπεία, χωρὶς νὰ ἐξασφαλίζῃ τὶς ὑ π ο τ ρ ο π έ ς, εἶνε πολὺ δαπανηρή, ἀφοῦ ἕνα γραμμάριο ράδιο κοστίζει τρία ἑκατομμύρια δραχμές. Ἡ θεραπεία αυτή, προσιτὴ μόνον εἰς τοὺς πλουσίους, τοὺς σακατεύει χωρὶς νὰ παύῃ νὰ εἶνε απατηλὴ καὶ προσωρινή.

Τὸ καρκινικὸ κύτταρο εἶνε πολὺ ευαίσθητο στὸ ὀ ξ υ-

γ ό ν ο. Ὅλαι αἱ μέθοδοι ποὺ μεταχειριστῆκαν γιὰ νὰ εἰσαγάγουν ἢ νὰ ἐνέσουν ὀξυγόνο ὑπὸ πίεση ἀπέτυχαν ὡς τὰ τώρα διότι εἶταν ἀντιφυσιολόγικαί.

1ον) : Αἱ στάσεις διοξειδίου τοῦ ἄνθρακος εἰς τὸν ὀργανισμόν μας ὑποβοηθοῦν την ἀνάπτυξη τῶν νεοπλασιῶν, ὅπως καὶ κάθε ἄλλης ἀρρώστειας. Γιὰ νὰ ἀπαλλαγοῦμε ἀπὸ τὴν δηλητηριώδη αὐτὴ συσσώρευση, θὰ ἀναπτύξουμε συστηματικὰ τὴν ἀναπνευστική μας ἱκανότητα. Διὰ τὸν λόγον αὐτὸν δὲν πρέπει νὰ φανῇ παράξενο, ὅταν κατὰ τὴν ἐφαρμογὴ τοῦ συστήματός μας, στέλλουμε κατ' ἀρχὴν ὑγιεῖς καὶ ἀρρώστους στὸν καθηγητὴ τοῦ ᾄσματος. Μισὴ ὥρα καθημερινὴ ἄσκηση φωνητικῆς μουσικῆς εἶναι ἀρκετή. Στὸ σπίτι ἐξασκούμεθα ἰδαιτέρως στὴν ἐκπνοὴ ὡς ἑξῆς : εἰσπνέομεν μετροῦντες 1, 2, 3, 4, 5 6 7 (σφύξεις λ. χ.) καὶ ἐκπνέομεν ἀμέσως μετροῦντες 2χ7, ἀργότερον 3χ7, καὶ ἔτι περισσότερον. Διάρκεια ἕως πέντε λεπτά. Ἐπαναλαμβάνομεν τρεῖς ἕως τέσσαρες φορὲς καθ' ἑκάστην. Ἐὰν διαθέτουμε πιάνο, ἀντὶ νὰ μετρᾶμε, ἀπαγγέλλουμε τὶς νότες τῆς μουσικῆς κλίμακος ντο ρε μι φα σολ λα σι ντο σι λα σολ φα μι ρε ντο σι λα σολ φα μι ρε ντο. Ἢ διαβάζουμε ἢ ἀπαγγέλλουμε στίχους ὅσον τὸ δυνατὸν περισσοτέρους μὲ μιὰ ἐκπνοή, προοδευτικῶς. Μὲ τὸν τρόπον αὐτὸν ὄχι μόνον θεραπευόμεθα, ἀλλὰ καὶ ἀναπτυσσόμεθα καὶ ἐξελισσόμεθα. Ὅταν ἡ κατάστασή μας δὲν ἐπιτρέπει ᾆσμα, ἀσκούμεθα σιωπηλὰ κατ' ἀρχάς. Θὰ προσέξουμε νὰ ἀποφύγουμε ὑπερκόπωση καὶ συσπάσεις. Κατὰ τὴν εἰσπνοὴ ἡ κοιλία προβάλλει πρὸς τὰ ἔξω κατὰ δὲ τὴν ἐκπνοὴ τὸ διάφραγμα κτυπᾶ ἰσχυρῶς ἐπὶ τῶν πνευμόνων οἱ ὁποῖοι οὕτω ὑποβάλλονται εἰς ἐσωτερικὸν μασσὰζ καὶ κερδίζουν διαρκῶς εἰς ἐλαστικότητα. Κατὰ τὴν διαφραγματικὴ αὐτὴ ἀναπνοὴ ἀπυφεύγουμε νὰ ση-

κώνουμε τοὺς ὤμους, ὁπότε τὸ μασσὰζ εἶναι πληρέστερο.

Ἐὰν ἐπιμείνουμε ἐπὶ μακρὸν θὰ ἀποκτήσουμε πνευμόνια τόσον γερὰ καὶ ἀναπνευστικὸν δείκτην τόσον ὑψηλὸν ὅσον οὐδέποτε εἴχαμε. Ἐὰν ἡ ἀντοχὴ καὶ τὰ μέσα μας τὸ ἐπιτρέπουν θὰ ἐπιδοθοῦμε εὐθὺς ἐξ ἀρχῆς εἰς τὸ σπόρ.

2ον) Δ ί α ι τ α. Καὶ τώρα θὰ προσπαθήσουμε νὰ δώσουμε μία ἰδέα τῆς διαιτητικῆς ἀγωγῆς, ὅσον ἀφορᾶ τὴν πρόσληψη τῶν τροφῶν, ποὺ χάριν εὐκολίας θὰ ὀνομάζουμε δίαιτα.

Ἂν θέλουμε νὰ γλυτώσουμε ἀπὸ τὴν γάγγραινα αὐτὴ θὰ πάρουμε τὴ σταθερὴ ἀπόφαση νὰ ἀλλάξουμε ριζικὰ τὴ δίαιτά μας, ὥστε χτυπώντας τὸ κακὸ στὴ ρίζα του ν' ἀπαλλαγοῦμε μιὰ γιὰ πάντα ἀπὸ τὶς λεγόμενες ὑποτροπές. Ἡ ἀρρώστεια εἶναι τόσο σοβαρὴ καὶ ὁ κίνδυνος τόσο ἄμεσος, ὥστε δὲν ἐπιτρέπεται καμμία ἀργοπορία, κανένας δισταγμός. Σὲ ἄλλες περιπτώσεις συνιστοῦμε τὴ βαθμιαία ἀλλαγὴ καὶ μετάβαση ἀπὸ τὴν κρεωφαγία στὴ φυτοφαγία. Στὴν περίπτωση ὅμως τοῦ καρκίνου, ὅπου κάθε ἀναβολὴ εἶναι ἐγκληματική, διακόπτουμε ἀμέσως κάθε σχέση μὲ τὸ παρελθὸν καὶ προσανατολιζόμεθα μὲ τὸ νέο τρόπο ζωῆς καθ' ὅλας τὰς διευθύνσεις. Δὲν διδάσκουμε τὸν ἀσκητισμό· στὴν ἀρχὴ ὅμως εἶναι ἀπόλυτος ἀνάγκη νὰ ἀκολουθήσουμε αὐστηρὴ δίαιτα, δαμάζοντες τὴ λαιμαργία μας καὶ τὴν ὄρεξή μας. Θὰ ἐνδώσουμε μόνο στὴν πεῖνα. Ἀργότερα θὰ ἀντιληφθοῦμε ὅτι ἡ νέα δίαιτα εἶναι τόσον πολυποίκιλη καὶ νόστιμη ὥστε δὲν θὰ θέλωμε πλέον νὰ τὴν ἐγκαταλείψουμε. Ἄλλωστε ἑκατομμύρια ὁλόκληρα ἐπὶ τῆς γῆς ὅπως οἱ Ἰνδοί, οἱ Βεδουῖνοι κλπ. ζοῦν τὴν ἁπλὴ ζωὴ τῶν φυτοφάγων, ἡ δὲ ἀντοχή των εἶναι ἀξία θαυμασμοῦ. Ἔξοχα πνεύ-

ματα ἀπὸ ἀμνημονεύτων χρόνων ὑπῆρξαν ὀπαδοὶ τῆς φυτοφαγίας. Ὅπως οἱ μεγάλοι μεμυημένοι, Ζαρατούστρας καὶ Πυθαγόρας, Σωκράτης, Πλάτων, Ἐπίκουρος, Σενέκας, Πλούταρχος, Ὀβίδιος, Πλίνιος, Απολλώνιος Μονταίνιος, Βολταῖρος, Βεν. Φραγκλῖνος, Πασκάλ, Ζάν-Ζὰκ Ρουσσώ, Λαμαρτῖνος, Νεύτων, Νίτσε, Ἔδισσον Λεονάρδος Νταβίντσι, Βύρων, Σίλλεϋ, Λέσσινγκ, Γανδί Γουΐτμαν, Τολστόϊ, Βερνάρδος Σόου, ὁ παγκόσμιος Ὀλυμπιονίκης τοῦ δρόμου Νοῦρμι, ὁ Πρύτανις τῶν ἑκατομμυριούχων Ροκφέλλερ ἑορτάζων κατὰ τὸ 1929 τὴν 80 ετηρίδα του, κλπ. Ἀντιπρόσωποι εἰς τὰ γράμματα, τὰς τέχνας, τὰς ἐπιστήμας, τὸν ἀθλητισμὸν κτλ. Ὁ δ' ἑλληνικὸς λαὸς κατ' ἀρχὴν εἶναι φυτοφάγος. Μόνον δὲ τὰς τελευταίας δεκαετηρίδας, χάρις εἰς ἐσφαλμένας θεωρίας, ἡ χρήση καὶ ἡ κατάχρηση τοῦ κρέατος ἐξηπλώθη τόσον τρομακτικά, ἰδίως εἰς τὰς πόλεις. Διὰ τοῦτο ὁ Ἕλλην πολὺ εὐκολώτερα ἢ ὁ Εὐρωπαῖος θὰ υἱοθετήση τὴν ἁγνὴ δίαιτα τῶν προγόνων του.

Ἡ δ ί α ι τ α λοιπὸν θὰ κανονισθῇ ἀμέσως. Ἐπειδὴ τὰ φυτὰ μᾶς δίνουν τὴν ἀλκαλικὴ ἀντίδραση ποὺ χρειάζεται τὸ αἷμα μας καὶ ἄφθονα θρεπτικὰ ἅλατα καὶ βιταμίνες ποὺ ἀπαιτοῦνται γιὰ τὴν τόνωση τοῦ αἵματος, τῶν ἀδένων καὶ γενικὰ γιὰ τὶς ἀνοικοδομητικὲς λειτουργίες, εἰς τὸ ἑξῆς τὸ περιβόλι θὰ εἶναι τὸ φαρμακεῖο μας, φάρμακά μας δέ, ὅλα τὰ φυτά, χόρτα, λαχανικά, βολβοὶ καὶ τὰ παρόμοια (βλ. Ἐγκόλπιο φυτοφάγου). Βάση τῆς διατροφῆς τοῦ καρκινοπαθοῦς εἶναι τὸ σπανάκι. Θὰ τὸ μεταχειρισθῇ μὲ ὅλους τοὺς δυνατοὺς συνδυασμούς, ὥστε χάρις εἰς τὴν ποικιλία, νὰ κατορθώση νὰ παραμείνῃ στὴ δίαιτα αὐτή, ὅσον τὸ δυνατὸν μακρότερον χρονικὸν διάστημα. π.χ. 1) Σπανάκι ὠμό, λεμόνι — ρύζι λαπάς. 2) Σπανάκι σκέτο πουρές — Ρύζι

περιχυμένο μὲ ἀγουρόλαδο. 3) Σπανάκι σιγοβρασμένο στὸν ἴδιο του τὸ χυμό, χωρὶς νερό — Ρύζι λαπάς. 4) Σπανακόρρυζο 5), 6)' 7), 8) καὶ 9), τὰ ἴδια, ἀλλὰ μὲ ἕνα καρόττο ἢ δύο τριμμένα στὸν τρίφτη ἢ ρέβα, ἢ ρεπάνι ἢ παντζάρι ὠμό, ἢ ρωσσικὸ σέλινο μὲ ὀλίγο τι λεμόνι-λάδι. 10), 11), τὰ ἴδια μὲ ὀλίγο μαϊντανὸ ἢ σέλινο καὶ τὰ παρόμοια. 12) Μπαμοῦκα (δηλαδὴ ἀραβόσιτος καβουρδισμένος μέχρις ὅτου σκάσῃ) καὶ σπανάκι ὠμό, βραστὸ ἢ τοῦ φούρνου, σκέτο χωρὶς ἁλάτι καὶ πιπέρι. 13) Τὰ βραστὸ ἢ τοῦ φούρνου σπανάκι τὸ ἀνακατεύουμε μὲ ψιλοκομμένο ὠμὸ σπανάκι τὸ κλείνουμε σὲ φύλλα μαρουλιοῦ, λαχάνου μὲ ὀλίγο σέλινο, ἄνιθο κλπ. καὶ ἔτσι κάθε φορὰ ἔχουμε τὴ γεύση ἄλλου ντολμᾶ. 14) Γιαοῦρτι ἢ ξυνόγαλα (δηλ. γάλα ποὺ ἀφίνουμε μιὰ ἢ δυὸ μέρες σὲ ἀνοικτὸ δοχεῖο καὶ ξυνίζει). 15) Φύλλα παντζαριῶν, ρύζι — λάδι, λεμόνι. Καὶ ἀκολουθοῦμε τοὺς συνδυασμούς μας κατὰ τὸν ἴδιο τρόπο ἐπ' ἄπειρον. Ἐπίσης τὰ διάφορα εἴδη ραδίκια, ἐξ ὧν μία ὥς δύο ρίζες ὠμά, τὰ νερόβραστα κολοκυθάκια κλπ., θὰ βροῦν θέση στὴ δίαιτά μας. Ἡ δίαιτα αὐτὴ δὲν διεγείρει, δὲν ἐρεθίζει· θὰ προσπαθήσουμε νὰ περιορίσουμε τὸ ποσὸν εἰς τὸ ἐλάχιστον. Ἂν, παρ' ὅλην τὴν ὑδροθεραπείαν, ἔχουμε αἴσθημα δίψας, πίνουμε εἰς τὰ ἐνδιάμεσα ζωμὸν ἀπὸ σταφύλια ἢ ρόδι ἢ πορτοκάλια, ἀλλὰ χωρὶς ζάχαρη, ἀναλόγως τῆς ἐποχῆς.

Ἀπαγορεύονται : κρέας, ψωμὶ ἀνεβατό, γάλα γλυκό, βούτυρο, τυρί καὶ κάθε εἴδους διεγερτικά. Ὅσο διαρκεῖ τὸ αὐστηρὸ στάδιο τῆς θεραπείας, θὰ ἀποφύγουμε καὶ τὰ γλυκὰ φροῦτα· ἰδιαιτέρως δὲ τὰ βερύκοκα, ροδάκινα καὶ ἀχλάδια, διότι τὰ γέρικα ὀπωροφόρα δένδρα τῶν ειδῶν αὐτῶν πέφτουν χωρὶς σχεδὸν ἐξαίρεση σὲ καρκινοματώδη ἐκφύλιση καὶ τότε μέ τὰ ἐκφυλισμένα των

φροῦτα εὐνοοῦν τὴν ἀνάπτυξη τοῦ καρκίνου στὸ ἀνθρώπινο σῶμα.

Εἶναι απαραίτητο νὰ κρατήσουμε εὐσυνείδητα τὴ νέα δίαιτα. Ὅσο λιγώτερο κατορθώνουμε νὰ τρῶμε, τόσο ἡ θεραπεία ἔρχεται ἀσφαλέστερα καὶ γρηγορώτερα. Γι' αὐτὸ θὰ προσπαθήσουμε νὰ περιορίσουμε καὶ τὴ μεγάλη ποικιλία μὲ τὴν ὁποία ἀρχίσαμε. Ἕνα εἶδος σὲ κάθε γεῦμα ἀναπτύσσει καλλίτερα τὶς θεραπευτικές του ἰδιότητες. Ἂς μὴ φοβηθοῦμε τὴν ἀσιτεία. Ὁ κίνδυνος ἀπὸ τὸν καρκῖνο εἶναι μεγαλύτερος. Ἐλάχιστα ποσὰ ἀρκοῦν νὰ μᾶς κρατήσουν εἰς τὴν ζωὴ κατὰ τὸ ἐπικίνδυνο στάδιο, καθ' ὃ θ' ἀποφύγουμε νὰ τρέφουμε καὶ νὰ διαιωνίζουμε τὴν ἀρρώστεια μας. Τὰ ἀποτελέσματα ἄλλωστε εἶναι απτὰ εὐθὺς ἐξ ἀρχῆς ἡ δὲ ἱκανοποίηση ποὺ αἰσθανόμεθα ἐκ τῆς βελτιώσεως, ἀρκεῖ νὰ μᾶς δώση τὸ σθένος νὰ ἐπιμείνουμε μέχρι τέλους. Χτυπώντας τὴν λαιμαργία μας χτυποῦμε τὴν ἀρρώστεια. Ὄρεξη καὶ πεῖνα δὲν εἶναι τὸ ἴδιο πρᾶμα. Ἡ πεῖνα δὲν γνωρίζει προτιμήσεις. Ἕνα ξερὸ κομμάτι ψωμὶ γιὰ τὸν πεινασμένο εἶναι ἀμβροσία. Τέτοια πεῖνα θὰ ἀναπτύξουμε. Πρὸς τὸν σκοπὸν αὐτὸ μόλις κατὰ τὴν ὡρισμένη ὥρα τοῦ φαγητοῦ αἰσθανθοῦμε τὸ αἴσθημα τῆς συνηθισμένης πείνας, θὰ πάρουμε τὸ ποτήρι μας μὲ τὸ ἀπεσταγμένο νερὸ (βλέπε « Ἐσωτερικὴ Ὑδροθεραπεία ») ἂν θέλουμε μάλιστα μὲ 6 — 12 σταγόνες λεμόνι. Κατὰ τὸν τρόπον αὐτόν, στὴν ἀρχὴ τουλάχιστον, θὰ κατορθώσουμε νὰ ξεκόψουμε μερικὰ γεύματα. Ἀγριεύει τὸ στομάχι μας καὶ ζητᾶ φαγητό ; Τοῦ ρίχνουμε τὸ ποτήρι ὑπότονο νερὸ καὶ ἡσυχάζει γιὰ λίγες ὧρες. Ὅταν φτάσουμε στὰ ὅρια τῆς ἀντοχῆς μας, ἀκολουθοῦμε τὴ δ ί α ι τ α ἀ π ὸ ἀ σ π ρ ά δ ι α ὐ γ ο ῦ, ὡς ἑξῆς : χτυποῦμε ἕνα ἀσπράδι αὐγοῦ ἕως ὅτου γίνῃ ὅλο ἀφρός, ὅπως κά-

νουμε στὴ σούπα αὐγολέμονο, προσθέτουμε ἕνα κουτάλι τῆς σούπας νερὸ Βισύ, ρίχνουμε τὸ ὅλον σὲ ἕνα ποτῆρι ἀπεσταγμένο νερὸ καὶ τὸ πίνουμε πρὸ τοῦ φαγητοῦ, τὸ ὁποῖον ἐξακολουθεῖ νὰ εἶναι λιτό. Συνταγὴ νεροῦ Βισύ : Σὲ ἕνα λίτρο ἀπεσταγμένο νερὸ ρίχνουμε λίγη σόδα, λίγο βόρακα καὶ λίγη ποτάσα μὲ τὴ μύτη ἑνὸς μαχαιριοῦ. Ἐὰν ἐπιμείνουμε στὴ δίαιτα τοῦ ἀσπραδιοῦ σιγὰ σιγά, τὸ στομάχι διαπαιδαγωγεῖται καὶ παύει νὰ ζητᾶ ὑπέρογκα ποσὰ στερεῶν τροφῶν.

Ἐὰν ὅμως ἐξακολουθεῖ νὰ μᾶς βασανίζῃ αἴσθημα πείνας τότε πέρνουμε κάτι πολὺ ἁπλὸ ποὺ κάθε ἄρρωστος μπορεῖ νὰ πάρῃ « πούφμαϊς » κοινῶς μπαμοῦκα, δηλαδὴ πρόσφατα καβουρδισμένο ἄσπρο ἀραποσίτι (καλαμπόκι), τὸ ὁποῖον φουσκώνει, τριπλασιάζεται στὸν ὄγκο καὶ σκάζει· γίνεται ἐλαφρότερο καὶ εὐχάριστο στὴ γεύση. Αὐτὸ εἶναι τὸ ἀσφαλέστερο, τὸ καλλίτερο καὶ τὸ ἀποτελεσματικώτερο ποὺ ἱκανοποιεῖ ἀμέσως τὴν ὄρεξη. Στὸ τέλος περιορίζουμε ὅλη μας τὴ δίαιτα στὴ μπαμοῦκα καὶ τὸ ἀπεσταγμένο νερό, μέχρι πλήρους θεραπείας.

3ον) ΦΑΡΜΑΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ. α) Διτανθρακικὸ νάτριο. Ἀκολουθοῦμε ταὐτοχρόνως τὴν κούρα τοῦ διττανθρακικοῦ νατρίου (σόδας), τοὐλάχιστον ἐπὶ τρεῖς ἑβδομάδες, ὅπως περιγράφεται εἰς τὸ εἰδικὸν φυλλάδιον « Ἡ Ἀποτοξίνωση τοῦ Ὀργανισμοῦ μας ».

β') Ἀπεσταγμένο νερό. Τὸ ὑπότονο νερὸ μαζὺ μὲ τὴ δίαιτα ἀποτελεῖ τὴ βάση τῆς θεραπείας.

γ') Καλιοῦχο νερό. Διαλύουμε τρία μικρὰ κρυστάλια ὑπερμαγγανικοῦ καλίου σὲ ἕνα ποτῆρι ἀπεσταγμένο νερό, ξεπλύνουμε τὸ στόμα, κάνουμε γαργάρες ὅσο μποροῦμε βαθειὰ καὶ τέλος καταπίνουμε

μία ὡς δύο μικρὲς γουλιές, πρὸ καὶ μετὰ τὰ γεύματα. Σὲ βαρειὲς μορφὲς ἐπαναλαμβάνουμε κάθε τρεῖς ὧρες. Ἂν ἔχουμε ἀρχίσει τὴν κούρα τοῦ διττανθρακικοῦ νατρίου, πέρνουμε πρῶτα τὸ πρωῒ νηστικάτα τὴ γουλιὰ τοῦ ὑπερμαγγανικοῦ καλίου καὶ μετὰ πέντε λεπτὰ τὸ ζεστὸ νερὸ τῆς σόδας. Ἡ ἐπίδραση τοῦ ὑπερμαγγανικοῦ καλίου εἶναι καλλίτερη, ἂν τὸ διαλύσουμε στὸ γάλα, ὁπότε ἀντὶ καλιούχου νεροῦ ἔχουμε καλιοῦχο γάλα. Ζεσταίνουμε ἕνα λίτρο γάλα σὲ ζεστὸ νερὸ 45 βαθμῶν Κελσίου (μπαὶν Μαρὶ) προσθέτουμε ἀπὸ ἕνα μικρὸ κουταλάκι τοῦ ἅλατος βόρακα καὶ ἁλάτι. Διαλύουμε 2 μικρὰ κρυστάλια ὑπερμαγγανικοῦ καλίου σὲ λίγο ἀπεσταγμένο νερὸ καὶ τὸ ρίχνουμε στὸ ζεστὸ γάλα. Τὸ καλιοῦχο αὐτὸ γάλα τὸ μεταχειριζόμεθα γιὰ τὶς γαργάρες, ὅπως τὸ καλιοῦχο νερό. Ἐπίσης καὶ στὰ κλύσματα, ἀντὶ τοῦ καλιούχου νεροῦ.

ΕΠΙ ΚΑΡΚΙΝΟΥ ΤΗΣ ΜΥΤΗΣ : Τρεῖς φορὲς τὴν ἡμέρα κάνουμε πλύσεις τῆς μύτης μὲ τὴν ἀραιὰ διάλυση τοῦ καλιούχου νεροῦ, τὸ ὁποῖον ροφοῦμε ἀπὸ τὴ μύτη καὶ βγάζουμε ἀπὸ τὸ στόμα. Γιὰ νὰ ἐντείνουμε τὰ ἀποτελέσματα τῶν πλύσεων αὐτῶν τὶς κάνουμε μέρα παρὰ μέρα, καὶ τὶς ἐνδιάμεσες ἡμέρες ἀντὶ καλιούχου νεροῦ, μεταχειριζόμεθα ἐναλλάξ, α΄ ἀραιὰ διάλυση χλωριούχου νατρίου (μαγειρικοῦ ἅλατος) σὲ ἀπεσταγμένο νερό, β΄, πυκνὴ διάλυση ἅλατος σὲ ἀπεσταγμένο νερό, γ΄, ἀραιὰ διάλυση ἅλατος σὲ κονιάκ, δ΄, μιὰ σταγόνα γνήσιο εὐκαλυπτέλαιο Αὐστραλίας σ' ἕνα ποτῆρι νερό. Ὅλα αὐτὰ τρεῖς φορὲς τὴν ἡμέρα. Κάθε δυὸ ἡμέρες ροφᾶμε ἀπὸ τὴ μύτη μερικὰ ἴχνη βόρακα.

ΕΠΙ ΚΑΡΚΙΝΟΥ ΤΗΣ ΓΛΩΣΣΑΣ : Ἐξακολουθοῦμε τὶς γαργάρες μὲ τὸ καλιοῦχο νερὸ ἢ γάλα πρὸ καὶ μετὰ τὰ γεύματα. Καταπίνουμε κάθε φορὰ μιὰ ἕως

τρεῖς γουλιές. Κάθε τρεῖς ὧρες παίρνουμε μιὰ κουταλιὰ τῆς σούπας ἀγαυρόλαδο. Δὲν θὰ ἀρκεστοῦμε νὰ περιορίσουμε τὴ δίαιτά μας στὴν μπαμοῦκα καὶ τὸ ἀπεσταγμένο νερό, ἀλλὰ θὰ χρειασθῇ νὰ κάνουμε κάτι παραπάνω : Κάθε δυὸ ἑβδομάδες νηστεύουμε τρεῖς ἡμέρες συνεχῶς ἀπέχαντες τελείως ἀπὸ κάθε φαγητό. (Προσεχῶς, νηστειοθεραπεῖαι, θεωρία καὶ πράξη).

ΕΠΙ ΚΑΡΚΙΝΟΥ ΤΟΥ ΣΤΟΜΑΧΟΥ : Περιοριζόμεθα ἐπὶ τρεῖς ἡμέρες στὸ καλιοῦχο νερὸ ἢ γάλα, ἀπέχοντες ἀπὸ κάθε φαγητό. Γιὰ τὶς πλύσεις αὐτὲς μεταχειριζόμαστε συχνὰ τὴ διάλυση γουλιὲς γουλιὲς καὶ μάλιστα τὸ πρωῒ ὅσο τὸ δυνατὸ ζεστό, τὸ μεσημέρι χλιαρὸ καὶ τὸ βράδυ κρύα, την ἄλλη μέρα ἀρχίζουμε μὲ ζεστό, κατόπιν τὸ παίρνουμε καφτό, κατόπιν χλιαρό, καὶ οὕτω καθ' ἑξῆς ἐπὶ τρεῖς ἡμέρες. Τὴν τετάρτη ἡμέρα διαλύουμε ἕνα κουτάλι τῆς σούπας σόδα σὲ λίγο κρύο νερὸ καὶ ρίχνουμε τὴ διάλυση σὲ ἕνα ποτήρι ζεστὸ ἀπεσταγμένο νερό, τὸ ὁποῖον καταπίνουμε μονορρούφι. Ἡ ἀγωγὴ αὐτὴ αἰφνιδιάζει καὶ τὸν ἴδιο τὸν καρκῖνο. Εἶνε ὑπεράνω τῶν δυνάμεών του.

ΕΠΙ ΚΑΡΚΙΝΟΥ ΤΟΥ ΠΑΧΕΩΣ ΕΝΤΕΡΟΥ, κάνουμε κλύσματα μὲ ζεστὸ καλιοῦχο νερὸ ἢ γάλα καὶ μάλιστα κάθε ἕξη ὧρες. Μετὰ τὴν πλύση εἰσάγουμε εἰς τὸ ἔντερον μὲ σύριγγα ἢ ἕνα ἐλαστικὸ κλυσματάκι (πουὰρ) ἕως δύο κουταλιὲς τῆς σούπας ἀγουρόλαδο ἢ γνήσιο πετρολατὸμ μέ τρεῖς σταγόνες Κνομπλάουχολ ἢ ἐσπρὶ ντὲ μάντ.

4ον) ΠΡΟΛΗΨΗ. Τὸ ἁπλούστερο, ἀσφαλέστερο καὶ ἀνετώτερο προληπτικὸ μέτρο κατὰ τοῦ καρκίνου εἶναι, α', ἡ υἱοθέτηση γαλακτοφυτοφαγικῆς διαίτης καὶ β', τὸ ξέπλυμα τοῦ αἵματος μὲ ὑπότονο νερό. Κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον ὁ ὀργανισμός μας διατηρεῖ τὶς ἀμυντικές

του δυνάμεις καὶ ἐπὶ πλέον ἀποτελεῖ ἔδαφος ἀκατάλληλο γιὰ φωλειὰ μικροοργανισμῶν, ὥστε εἶναι εἰς θέσιν νὰ μᾶς προσφέρῃ τὶς καλλίτερές του ὑπηρεσίες. Τὴν γενικὴ αὐτὴ κάθαρση ἀρκεῖ νὰ τὴν κάνουμε κάθε τρία χρόνια, ὑποβαλλόμενοι στὴν « Ἐ σ ω τ ε ρ ι κ ὴ ὑ δ ρ ο θ ε ρ α π ε ί α » ἐπὶ πέντε ἕως ἑπτὰ ἑβδομάδες.

Ὅταν ὅμως παρατηρήσουμε σοβαρὲς πεπτικὲς ἀνωμαλίες, ἐπανειλημμένες αἱμορραγίες, ἀδικαιολόγητη κόπωση μὲ ἀναιμία ἢ κάποιο ὄγκο χωρὶς νὰ περιμένουμε χάνοντας καιρὸ καὶ χρῆμα γιὰ νὰ μαρκάρωμε τὴν ἀρρώστεια μας, ἀρχίζουμε μὲ τὴ φυσικὴ ἀγωγὴ καὶ στὸ διάστημα αὐτὸ ἐναλλάσσουμε μὲ τὴν ἡσυχία μας τὴν « ξηρὴ » μὲ τὴν « ὑγρὴ » δίαιτα, « τὴν ἀποτοξίνωση τοῦ ὀργανισμοῦ » μὲ τὴν « κούρα τῶν ἀποσακχαρωμένων δαμασκήνων », τὴ φυσιολατρεία, σπὸρ κ.λ.π. μὲ ἀνάπαυση, φωνοθεραπεία καὶ ψυχοθεραπεία.

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ
ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΦΥΜΑΤΙΩΣΕΩΣ

«... Ἀρχομένης τῆς πλησμονῆς ὕπνοι μακροὶ καὶ ἠδέες αὐτοῖσιν ἐπιγίγνονται...»

Ἱπποκράτης.

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΦΥΜΑΤΙΩΣΕΩΣ

Καλήτερα ἀπὸ κάθε θεωρητικὴ ἀνάπτυξη κρίνομε σκόπιμο νὰ παρακολουθήσουμε τὸ ἱστορικὸ ἑνὸς φυματικοῦ ἰατροῦ, ὁ ὁποῖος, ἀφοῦ πέρασε ἀπὸ ὅλα τὰ ἀνώφελα μαρτύρια τῆς καθιερωμένης θεραπείας, κατώρθωσε νὰ θεραπευθῇ μόνον, ὅταν ἐνεκολπώθη τις ἀρχὲς μιᾶς νέας λιτῆς ζωῆς.

Χ... ἰατρός, ἡλικίας 51 ἐτῶν. Γονεῖς ἀρθριτικοί. Από τὸ μητρικὸ κλάδο : ἐγκεφαλικὲς συμφορήσεις καὶ παραλύσεις. Απότομοι θάνατοι ἀπὸ συμφορήσεις. Κολικοὶ τοῦ ἥπατος, στομαχικὰ νοσήματα. Από τὸν πατρικὸ κλάδο : Ρευματισμοί, ἀρθρῖτις, ἄσθμα, ἡμικρανίες, συμφορήσεις. Εμεγάλωσε μὲ τὸ μπιμπερὸ καὶ τὸν ἄρχισαν γρήγορα μὲ τις σοῦπες· νωρὶς ἄρχισαν σοβαρὲς γαστροεντερικὲς διαταραχές, ἀπὸ τὶς ὁποῖες ἔμελλε νὰ ὑποφέρῃ ὅλη του τὴ ζωή. Στὴν παιδικὴ ἡλικία προσεβλήθη ἀπὸ ἀνεμοευλογιά, ἐρυθρά, ὀστρακιά, κοκκίτη, χωρὶς νὰ ὑπολογίσουμε τὰ ἀναρίθμητα συνάχια, βρογχίτιδες, πνευμονικὲς συμφορήσεις, ἀκόμη καὶ ἀριστερὰ πλευρίτιδα. Μέχρι τῆς ἐφηβικῆς ἡλικίας ἐβασανίζετο ἀπὸ κρίσεις περιοδικῶν ἡμικρανιῶν μὲ ἐπιστάξεις καὶ διαρροϊκὰς κενώσεις. Στὰ 14 χρόνια, λόγῳ σκολιώσεως τῆς σπονδυλικῆς στήλης, τοῦ ἐφόρεσαν πέ-

(1) Ἀπὸ τὸ βιβλίο τοῦ Dr Paul Carton : **La tuberculose par arthritisme**. Éditeur Maloine et Fils, Paris.

τσινο κορσέ, τὸν ὁποῖον ἔφερεν ἐπὶ 4 χρόνια. Κατὰ τὸ τέλος τῶν γυμνασιακῶν του σπουδῶν, ἐνεφανίσθησαν ἀλλόκοτοι καὶ ἀσυνήθεις δυσπνοϊκαὶ κρίσεις· ἀμέσως ἐτέθη ἡ διάγνωση : ψευδοστηθάγχη μὲ αὔξουσαν ὑπερτροφίαν τῆς καρδίας. Αἱ προσβολαὶ ὅμως αὐταὶ τῆς δυσπνοίας προήρχοντο ἀπὸ ἀρθριτικὴν δηλητηρίασιν, τροφικῆς ἀρχῆς, διότι τοῦ ἤρχοντο πάντοτε μετὰ τὸ φαγητόν, ποτὲ δὲ ἐφ' ὅσον ἦτο νηστικός.

Κατὰ τὴν περίοδο τῶν ἰατρικῶν του σπουδῶν, ἔζησε κάπως πιὸ ταραχώδη ζωή, ἡ δίαιτά του ἦταν λιγώτερη, ἀλλὰ πιὸ κανονική, διὰ τοῦτο παρετηρήθη κάποια ὕφεση στὶς διαθεσικὲς διαταραχές. Αργότερα ὅμως, ὡς ἐσωτερικὸ ἰατρό, τὸν περίμεναν νέα βάσανα. Κρέατα καθημερινῶς, μερίδες μεγάλες, ὑπερσιτισμός, ὁ φόβος τῆς μόλυνσης, δυνατὰ « θρεπτικὰ » φαγητά, ἔδωκαν τὰ γερά τους χτυπήματα σ' ἕνα ὀργανισμό, ἀρκετὰ βαρυμένον ἀπὸ τὸν ἀρθριτισμό. Τὴν πρώτη περίοδο τῆς ὑπερλειτουργίας μὲ λαμπρὸ ἐξωτερικό, ἀκολούθησαν οἱ συνηθισμένες γαστροηπατικὲς διαταραχὲς τοῦ μικροῦ ἀρθριτισμοῦ (διαρροϊκαὶ κρίσεις, ἀμυντικαὶ πολυουρίαι, δερματικὰ ἐξανθήματα, ἐπίσταξη κ.λ.π.) καὶ τέλος ἔκανε τὴν ἐμφάνισή της ἡ γενικὴ καταπόνηση καὶ ὁ πυρετὸς χωρὶς τέλος, τὰ ὁποῖα προσείλκυσαν τὴν προσοχὴ πρὸς τὸ μέρος τῶν πνευμόνων. Τὸ πνευμόνι βρέθηκε βλαμμένο κατὰ τὴ δεξιὰ κορυφὴ καὶ ὁ ἄρρωστος πῆρε ἄδεια νὰ περάση τὸ καλοκαῖρι τοῦ 1900 στὴν Ελβετία.

Εκεῖ, παρ' ὅλον τὸν ὑπερσιτισμὸ ποὺ ἔκανε, εἶδε μεγάλη βελτίωση, χάρη στὸν ὀρεινὸ ἀέρα, τὶς μεγάλες καθημερινὲς πορεῖες καὶ τὶς λεμβοδρομίες, οἱ ὁποῖες τὸν μεταμόρφωσαν.

Επιστρέψας στὸ Παρίσι, ἂν καὶ ἡ πνευμονικὴ καὶ ἡ

γενική του κατάσταση ἦταν ἐξαίρετη, ἐξακολούθησε τὸν ὑπερσιτισμό, γιὰ νὰ ἐξασφαλισθῇ ἀπὸ τὴν ἐπιθετικὴ ἐπιστροφὴ τοῦ βακίλλου καὶ νὰ στερεοποιήσῃ τὴν ἄλλωστε ἀνθηρή του κατάσταση. Η δίαιτά του περιελάμβανε ἐπὶ 6 μῆνες : 12 αὐγὰ καὶ 150 γραμμ. ὠμὸ κρέας ἡμερησίως.

Ἀπὸ τὴν ἡμέρα αὐτὴ ὁ ἀσθενὴς δὲν ἐγνώρισε πιὰ τί θὰ πῇ πεῖνα, οὔτε ἐκάθησε στὸ τραπέζι μὲ ὄρεξη. Ἐπὶ 5 ὁλόκληρα χρόνια ἔτρωγε, γιατὶ ἔπρεπε νὰ φάγῃ ! Ἐκ παραλλήλου ηὔξανε τὸ βάρος τοῦ σώματος, αἱ πεπτικαὶ ἐνοχλήσεις, ἡ δύσπνοια καὶ αἱ πνευμονικαὶ βλάβαι.

Λόγῳ τοῦ συστηματικοῦ καὶ ὑπερβολικοῦ αὐτοῦ μπουκώματος καὶ ἀπὸ τὴν ἔλλειψη ἀσκήσεως, ἐπαχύνθη, πρὸς μεγάλη χαρὰν τῶν οἰκείων, ἡ ὁποία ὅμως ἐπληρώνετο μὲ δύσπνοιαν ποὺ δὲν ὑποχωροῦσε οὔτε μὲ τὴν κλασσικὴ « δίαιτα ἀνάπαυσης ». Ὕστερα ἀπὸ λίγων μηνῶν τῆς γαστροηπατικῆς αὐτῆς κόπωσης καὶ τῆς μυϊκῆς νάρκωσης ἐπῆλθε ἡ μοιραία πτώση. Τὸν ἑπόμενο χειμῶνα, ὁ ἄρρωστος ἠναγκάσθη νὰ τὸν περάσῃ στὴ νότιο Γαλλία. Καὶ πάλιν, ὅταν τοῦ ἔλειψαν τὰ πλεονάσματα τοῦ ὑπερσιτισμοῦ καὶ ἐπανέλαβε τὶς πορεῖες καὶ ἐκδρομές, ἐπῆλθε νέα βελτίωση, ἡ ὁποία ἐξουδετερώθη, μόλις ξαναγύρισε στὸ Παρίσι, ἀπὸ τὴν καθιστικὴ ζωὴ καὶ τὶς θεραπευτικὲς ὑπερβολὲς τῆς διατροφῆς.

Κατόπιν σχεδὸν κάθε ἑξάμηνο εἶχε τὶς ἴδιες μεταπτώσεις πότε καλήτερα πότε χειρότερα, μὲ ἔκδηλη τάση πρὸς τὴν ἐπιδείνωση καὶ τὴν ἐπέκταση τῶν πνευμονικῶν βλαβῶν. Παρ' ὅλα αὐτὰ ὁ ἄρρωστος, ἐγκαταλείψας τὴν κλινική, ἐγκατεστάθη στὸ Παρίσι. Εξακολουθεῖ νὰ τρώγῃ ὠμὸ κρέας καὶ νὰ παίρνῃ δυὸ αὐγὰ συμπληρω-

ματικά, ὅλα αὐτὰ χωρὶς νὰ πεινᾷ, μὲ τὴν πεποίθηση ὅτι μόνο ἔτσι μποροῦσε νὰ σωθῇ. Τόσο βαθειὰ τοῦ εἶχαν χαράξῃ ὅτι ἀπὸ τὸν ὑπερσιτισμὸ ἐκρέματο τὸ α καὶ τὸ ω τῆς θεραπευτικῆς τῶν ἀναιμικῶν λεγομένων καταστάσεων καὶ κυρίως τῆς φυματιώσεως.

Εχρειάστηκε νὰ ἀναπτύξῃ ὅλη του τὴν ἐνεργητικότητα γιὰ ν' ἀντεπεξέλθῃ στὶς νέες του ἀσχολίες καὶ νὰ κλείσῃ τὰ μάτια σὲ ὅλες τὶς ἀθλιότητες ποὺ τὸν προσέβαλλαν. Πεπτικαὶ διαταραχαὶ, λόγῳ τῆς τοξικῆς τροφῆς, δερματικαὶ διαταραχαί, ἔκζεμα, ἀκμή, καθημερινὲς ἐπιστάξεις. Δύσπνοια συνεχὴς τοῦ μετέβαλε τὴ ζωὴ σὲ μαρτύριο, ὅταν εἶχε νὰ ἀνέβῃ σκάλες. Πόνοι στὰ πλευρὰ καὶ στοὺς ὤμους, καὶ τέλος κρυολογήματα, γρίππες, στηθάγχες, ἀποδιδόμενα ὅλα στὴ φυματίωση καὶ τὰ ρεύματα ἀέρος, ἐνῷ δὲν ἦταν τίποτε ἄλλο παρὰ τοξικαὶ ἀποβολαὶ ἀπὸ τοὺς βλεννογόνους τῶν ἀναπνευστικῶν ὁδῶν.

Μίαν ἡμέραν προσεβλήθη ἀπὸ ἔντονον πυρετὸν μὲ συμπτώματα τυφοειδοῦς πυρετοῦ, συνοδευόμενα ἀπὸ ἰσχυροὺς πόνους κατὰ τὸ ἐπιγάστριον, καὶ ἠναγκάσθη νὰ μείνῃ στὸ κρεββάτι ἐπὶ 15 ἡμέρες. Ἦτο τρομερὰ ἔκρηξη ἠπατικῆς συμφόρησης, ἡ ὁποία τότε δὲν εἶχε διαγνωσθῇ ἀκριβῶς. Νέα παραμονὴ στὴν Ελβετία καθησύχασε λίγο τὰ πράγματα.

Αλλὰ ἀπὸ τὴν ἡμέρα αὐτὴ ἡ εὐαισθησία τοῦ ἥπατος ἔφθασε στὸ ἀπροχώρητο χωρὶς πλέον νὰ παύῃ. Απὸ καιρὸ σὲ καιρὸ ἔχει ἐμετούς, ὁ ἐπίκτερος ἐγκατεστάθη μονίμως, οἱ πόνοι τοῦ δεξιοῦ ὤμου μὲ τὸ μυρμηκίασμα τοῦ δεξιοῦ βραχίονος αὐξάνουν διαρκῶς, οἱ αἱμορραγίες τῆς μύτης δὲν ἔχουν τέλος. Τὰ συμφορητικὰ φαινόμενα ἐκ μέρους τῶν πνευμόνων ἐξεδηλώθησαν τόσον ἔντονα, ὥστε ἐχρειάζοντο καθ' ἑβδομάδα πολυάριθμοι

καυτηριάσεις, ἐνέσεις ἀρσενικοῦ κ.λ.π. καὶ διπλασιασμὸς τοῦ ὑπερσιτισμοῦ. Ο χειμῶνας 1904 – 1905 πέρασε μέσα σ' αὐτὸ τὸ διαρκὲς μαρτύριο, ἐνῷ συνάμα ἐξασκοῦσε καὶ τὸ ἰατρικὸ ἐπάγγελμα. Η κόπωση ὑπερέβαινε τὶς δυνάμεις του· τὸν Ιούνιο 1905 ἡ γαστροηπατικὴ ἐξάντληση καὶ ἡ γενικὴ δηλητηρίαση εἶχαν φθάσει στὸ ἀπροχώρητο. Ἔτσι ἠναγκάσθη νὰ τὰ παρατήσῃ ὅλα στὴ μέση καὶ νὰ κοιτάξῃ τὸν ἑαυτό του λίγο σοβαρώτερα.

Μιὰ παραμονὴ στὴν Βρετάνη τοῦ ἐπροκάλεσε, ἐν μέρει ἀπὸ τὴν ἐρεθιστικὴ ἐπίδραση τοῦ θαλασσίου κλίματος, ἀλλὰ κυρίως ἀπὸ τὴ διατροφή του κατὰ μέγα μέρος ἀπὸ ψάρια (λευκώματα) νέες δυνατὲς συμφορητικὲς ἐκρήξεις μὲ πυρετὸ καὶ φρίκια. Κάθε κίνηση του ἦτο ἀδύνατος ἀφ' ἑνὸς μὲν διότι τοῦ ἀνέβαζε τὸν πυρετό, προπαντὸς ὅμως διότι τοῦ ἐπροκαλοῦσε πόνους στὶς ἀρθρώσεις, οἱ ὁποῖοι φυσικὰ ἀπεδίδοντο στὸ φυματιώδη ρευματισμό. Η ζωή του ἦτο σωστὸ μαρτύριο.

Μετὰ ἕνα μῆνα ἀναμονῆς, βλέποντας πὼς ἡ κατάστασή του ἐχειροτέρευε σὲ ὅλη τὴ γραμμή, τὰ ἀπέδωσεν ὅλα στὸ θαλασσινὸ ἀέρα καὶ ἀπεσύρθη στὸ ἐσωτερικό. Ανίκανος, ἐξακολουθῶν νὰ μπουκώνεται ὑπερσιτιζόμενος κυρίως μὲ αὐγά, παχυνόμενος διαρκῶς, εὑρίσκετο σὲ συνεχῆ υποσυστολή, πάσχων ἀπὸ καρδιακοὺς παλμοὺς καὶ ἀγωνίαν, λόγῳ τοῦ καμάτου τοῦ ὀργάνου αὐτοῦ, τὸ ὁποῖον ἠγωνίζετο κατὰ τῆς πληθώρας ποὺ εἶχε φθάσει εἰς τὸ κορύφωμα.

Τὸ φθινόπωρο πέρασε στὰ περίχωρα τοῦ Παρισιοῦ καὶ κατόπιν στὸ Παρίσι. Η κατάσταση διαρκῶς ἐχειροτέρευε καὶ ἦτο κρίσιμος. Τὰ δύο πνευμόνια ἀπὸ πάνω ὡς κάτω ἦταν ἡ ἕδρα συμφορητικῶν ἑστιῶν ποὺ μετετοπίζοντο ἀπὸ μέρα σὲ μέρα καὶ μάλιστα μέσα σὲ ὧρες.

Τὸ πρόσωπό του καὶ τὰ ἄκρα εἶχαν μελανιάσει, ὁ δὲ σφυγμὸς σπανίως κατέβαινε κάτω ἀπὸ 110 σφύξεις. Ο ἄρρωστος ποὺ ἤτανε συνειθισμένος νὰ κοιμᾶται χωρὶς μαξιλάρι, μόνον καθιστὸς εὕρισκε ἀνακούφιση, ὁ κεφαλόπονος δὲν ἔπαυε, οἱ ἱδρῶτες δὲν τὸν ἄφιναν οὔτε στιγμή. Τὰ οὖρα περιεῖχαν χρωστικὴ χολή, ἰνδικάνη καὶ ὀλίγο λεύκωμα.

Παρὰ τὰς ναυτίας, τοὺς ἐμέτους, τὴ δυσώδη διάρροια, ἐξακολουθοῦσε ἡ δίαιτα μὲ βάση κρόκους αὐγῶν, συμπληρώματα, ὠμὰ κρέατα. Μιὰ δοκιμαστικὴ ἔνεση « κακοδυλὰτ » προυκάλεσε κρίσιν δηλητηριάσεως, μὲ ἱδρῶτες καὶ διάρροια ὀσμῆς ὡς ἀπὸ σκορόδου. Τὸ βάρος ἦτο ὑπερβολικὸ ἀφοῦ ἀπὸ 56 κιλὰ ἔφθασε σὲ 75. Παρ' ὅλα αὐτά, καθ' ὅλη τὴν κρίσιμη αὐτὴ περίοδο ἡ προσοχὴ συγκεντρώθηκε ἀποκλειστικὰ στὰ πνευμόνια. Θῦμα τῆς πρώτης ἐτικέττας : φυματίωση τῶν πνευμόνων, ὁ ἀσθενὴς δὲν πρόσεξε τὴν παθολογικὴ κατάσταση τῶν ἄλλων σπλάγχνων, διὰ τὰ ὁποῖα ἄλλωστε κανεὶς δὲν ἀνησυχοῦσε.

Τὴν ἐποχὴ αὐτή, ἀπεφάσισε νὰ δοκιμάσῃ ὅ,τι μποροῦσε γιὰ τὴν ἀποκατάστασή του· γνώριζε ὅτι ἤτανε ἀρθριτικὸς καὶ ὅτι ἐπομένως, σύμφωνα μὲ τοὺς κλασσικοὺς (πόσοι δὲν τὸ νομίζουν ἀκόμη καὶ τώρα), δὲν εἶχε νὰ φοβηθῇ τὴ φυματίωση. Ἔκανε λοιπὸν θεραπευτικὰ πειράματα, μὲ τὰ ὁποῖα ἐπεδείνωνε τὴν ἀρθριτική του διάθεση, σκεπτόμενος ὅτι ἔτσι θὰ ἐξουδετερώσῃ καὶ θὰ σταματήσῃ εὐκολώτερα τὴν πρόοδο τῆς φυματίωσης. Ερρίχτηκε ἀκατάσχετος στὶς σαρδέλες, στὰ ζαμπόν, τὰ λουκάνικα καὶ μὲ τὸν τρόπο αὐτὸ ἐπέτυχε νὰ ἔχῃ ἐκδηλώσεις ὀρτικάριας, δυσίδρωση, νὰ χειροτερεύσῃ τὴν κυάνωση, τὶς πνευμονικὲς βλάβες καὶ νὰ προκαλέσῃ ξηρὰ πλευρίτιδα πολὺ ὀδυνηρά.

Εἰς τὴν ἐλεεινὴ αὐτὴ κατάσταση φοβήθηκε νὰ μείνῃ καὶ τὸ χειμῶνα στὸ Παρίσι καὶ πῆγε σὲ ἕνα σανατόριο τοῦ Νότου. Εκεῖ συναντήθηκε μὲ κάποιο παλιὸ συνάδελφό του, ὁ ὁποῖος τοῦ βρῆκε κολοσσιαῖο σηκότι, τὸ ὁποῖον, προβάλλον κάτω ἀπὸ τὰ πλευρά, ἔφθανε ὥς τὸ ὕψος τοῦ ὀμφαλοῦ. Κατὰ συμβουλήν του ἔπαυσε τὸν ὑπερσιτισμὸ καὶ περιωρίστηκε στὰ γεύματα τοῦ σανατορίου. Ο μετριασμὸς αὐτὸς τῆς τροφικῆς δηλητηριάσεως ἐν συνδυασμῷ μὲ ἅλας Κάρλσμπαδ, ποὺ ἔπερνε κάθε πρωΐ, τὸν ἀνεκούφισε σημαντικά.

Δὲν πέρασαν δεκαπέντε μέρες καὶ τὰ ὑποσυστολικὰ φαινόμενα ξαναγύρισαν πιὸ ἀπειλητικά : παροξυσμοὶ δυσπνοίας μετὰ τὰ γεύματα, νυκτεριναὶ ἐπιστάξεις, πνευμονικαὶ συμφορήσεις, πλευρῖτις μὲ πολὺ ἐπίπονη φρενικὴ νευραλγία, ἀγωνιώδης ἀγγειοκαρδιακὸς ερεθισμὸς μὲ ἀρτηριακὴν ὑπέρτασιν. Ο ἐπίκτερος καὶ ἡ δυσκοιλιότης δὲν ἔπαυαν πλέον. Αἱ κενώσεις ἦσαν τελείως ἄχροοι. Τὸ συμφορητικὸν πλευρικὸν σύνδρομον εἶχεν ἐπιδεινωθῇ συνοδευόμενον μὲ ἰσχυρὰς νευραλγίας τοῦ ὤμου, μυρμηκίασμα καὶ μούδιασμα τοῦ δεξιοῦ βραχίονος, οἴδημα καὶ κυάνωσιν τοῦ δεξιοῦ χεριοῦ. Τὸ σημεῖο αὐτὸ ἐβασάνιζε πολὺ τὸν ἄρρωστο, ὁ ὁποῖος τὴν ἐποχὴ αὐτὴ δὲν ἤξαιρε ποῦ νὰ τὸ ἀποδώσῃ. Ἔβλεπε τὸ μελανιασμένο του δεξὶ χέρι, ἔβλεπε καὶ τὸ ἀριστερὸ ποὺ ἦτο κάτασπρο, καὶ δὲν ἠμποροῦσε νὰ ἐξηγήσῃ τὸν λόγον τοῦ φαινομένου αὐτοῦ, τὸ ὁποῖον ἦτο ἁπλῆ συνέπεια τῆς πιέσεως τῆς ἀγγειονευρικῆς δέσμης τοῦ βραχίονος ἀπὸ τὴν διηθημένη καὶ πρησμένη πλευρικὴ κορυφή. Η κυάνωση εἶχε γενικευθῇ στὰ νύχια καὶ τὴ γλῶσσα, τὰ ὁποῖα ἀπὸ πορφυροκόκκινα εἶχαν γίνει ἰώδη. Οἱ ρευματόπονοι καὶ αἱ συλλογαὶ ὑγροῦ εἰς τὰς ἀρθρώσεις καὶ τοὺς ὀρρώδεις θυλάκους ηὔξαναν τὴν ὀδυ-

νηρὴ διάθεση τοῦ ἀρρώστου ἀκόμη περισσότερο.

Τότε, Δεκέμβριος 1905, ἡ διεύθυνση τοῦ σανατορίου ἐφοβήθη τὸ μοιραῖον τέλος, ἐκάλεσε τὴν οἰκογένεια τοῦ ἀρρώστου καὶ τῆς ἀνεκοίνωσε τὸ κρίσιμον τῆς καταστάσεως. Μιὰ τυχαία καὶ εὐεργετικὴ περιπλοκὴ ὅμως ἔμελλε νὰ θέση τὸν ἀσθενῆ ἐπάνω στὰ ἴχνη λογικωτέρας θεραπείας καὶ νὰ τοῦ ἐπιτρέψη, ἀνάγοντας ὅλα τὰ συμπτώματα τῆς ἀσθενείας του εἰς τὴν πραγματικήν των αἰτίαν, νὰ τὰ πολεμήση ἀποτελεσματικά.

Ἕνεκα ὀξείας δηλητηριάσεως τροφικῆς ἀρχῆς, κατελήφθη ἀπὸ ἀκατασχέτους χολώδεις κενώσεις, οἱ ὁποῖες, ἐπὶ 48 ὧρες, τὸν ἄδειασαν κυριολεκτικῶς. Τότε συνέβη αὐτὸ τὸ παράδοξο, ὅτι παρ' ὅλην τὴν σοβαρότητα τῆς τοξικῆς προσβολῆς, ἀνεκουφίσθη σημανικά. Κατὰ τὰς 8 κατόπιν ἡμέρας, παρετηρήθη γενικὴ βελτίωση, μεγάλη ἐλάττωση τῶν ὑποσυστολικῶν φαινομένων, τῆς δυσπνοίας, τῆς κυάνωσης, πτώση τῶν σφυγμῶν καὶ τῆς θερμοκρασίας. Τέλος κάποια ἀκτίνα ἐλπίδας ἔλαμψε στὸ πνεῦμα τοῦ ἀρρώστου, ὁ ὁποῖος εἶχε παύσει πιὰ νὰ ἐλπίζη στὸ δυνατὸ εὐνοϊκῆς λύσης, σὲ μιὰ κατάσταση ποὺ πραγματικὰ φαινότανε χωρὶς διέξοδο.

Μόλις ὅμως ἐπέρασαν οἱ ὀκτὼ αὐτὲς μέρες, ὅλα τὰ συμπτώματα ἐπανελήφθησαν. Απογοητευμένος ἀπὸ τὴν ὑποτροπὴ αὐτὴ καὶ ἐνθυμούμενος τὴ σύμπτωση τῆς ἀνακούφισης μὲ τὸ τρομερὸ ἐντερικὸ κυνῆγι, ἀποφάσισε νὰ τὸ προκαλέση καὶ πάλιν μὲ τεχνικὰ μέσα. Ἕνα δυνατὸ καθαρτικὸ τὸν καταπράϋνε ὅπως καὶ τὴν πρώτη φορά. Μετὰ τρεῖς μέρες, νέα πληθωρικὴ καὶ τοξικὴ ἐπιστροφή· νέο καθαρτικό. Καὶ κάθε τρεῖς ἢ τέσσερις μέρες στὸ ἑξῆς ἡ αὐτὴ τοξικὴ προσβολή, πολεμουμένη μὲ τὸν ἴδιο τρόπο καὶ μὲ τὴν ἴδια ἐπιτυχία. Στὸ παιγνίδι αὐτὸ ὅμως ἔχανε σημαντικὸ βάρος καὶ ὁ φόβος

μήπως από τὴν απώλεια αὐτὴ ἀδυνατήση καὶ χειροτερεύση ἡ πνευμονική του κατάσταση, δὲν τὸν ἄφηνε νὰ ἡσυχάση. Όταν ὅμως παρετήρησεν ὅτι ὅλως τοὐναντίον ἤρχισε νὰ ἐπανακτᾶ τὰς δυνάμεις του, νὰ μπορῆ νὰ σηκώνεται ἀπὸ τὸ κρεββάτι, ὅπου εἶχε μείνει καθηλωμένος μέσα στὰ μαξιλάρια του ἐπὶ ἕξη μῆνες, νὰ ἐλαφρώνη ἀπὸ τὸ μέρος τῶν πνευμόνων καὶ τῆς κοιλίας, ὁ σφυγμὸς καὶ ὁ πυρετὸς νὰ πέφτουν, τὰ ἀκροαστικὰ σημεῖα νὰ καλλιτερεύουν, πῆρε θάρρος καὶ ἀποφάσισε νὰ ἐπιμείνη σὲ μιὰ ἀγωγή, ἡ ὁποία ἂν καὶ φαινότανε παράλογη, εἶχε ὅμως ἀποδειχθῆ θαυμάσια ἀπὸ τὰ ἀποτελέσματά της.

Αλλὰ δὲν εἶχεν εὕρει ἀκόμη ἐκεῖνο ποὺ ζητοῦσε. Απὸ καιροῦ σὲ καιρὸ εἶχε προσβολὲς ἀπὸ τὸ σηκότι καὶ τὰ πνευμόνια, μὰ τὸ μεγάλο βῆμα εἶχε γίνη. Ἔστρεψε τὴν προσοχή του στὸν πεπτικὸ σωλῆνα, καὶ ἄρχισε νὰ μελετᾶ τὸν τρόπο τῆς διατροφῆς του μὲ ὅλη του τὴν ἐπαγγελματικὴ παρατηρητικότητα καὶ μὲ πρωτοβουλία ἀξίαν ἐπιστήμονος. Τώρα μόλις ἄρχισε νὰ ἐννοῇ ὅτι ἡ σωτηρία του ἐξηρτᾶτο ἀπὸ τὸν ἴδιον ἑαυτὸν ὁπόθεν ἄρχισε νὰ ἀντλῆ νέες δυνάμεις στὶς ὁποῖες καὶ μόνες ἐστηρίζετο πλέον. Ανεγνώρισε γρήγορα ὅτι αἱ προσβολαὶ ἦσαν συνέπειαι λήψεως τοξικῶν τροφῶν.

Ἄρχισε τότε ἀντιαρθριτικὴ δίαιτα, ἡ ὁποία τὸν ανακούφισε σημαντικά. Η μελέτη πρὸς τὴ νέα αὐτὴ κατεύθυνση ἐξακολούθησε, μὲ συνεχῆ καλλιτέρευση. Ἔτσι, ὕστερα ἀπὸ πειραματισμοὺς καὶ δοκιμασίες ἀποφάσισε νὰ ἐλαττώση τὸ ποσὸν τῆς καθημερινῆς τροφῆς, κατόπι νὰ κόψη τὸ κρέας, ἔπειτα τὸ κρασί.

Όταν βγῆκε ἀπὸ τὸ σανατόριο, τὸν Μάϊο τοῦ 1906, τὸ βάρος εἶχε πέσει κατὰ 10 κιλά, ἡ θερμοκρασία ἀντὶ νὰ κυμαίνεται μεταξὺ 37°,5 καὶ 38° δὲν ἐπερνοῦσε

36°,7, ὁ σφυγμὸς ἀπὸ 100 εἶχε πέσει στὶς 60 σφύξεις. Ἀπὸ κλινήρης ἄρχισε νὰ περπατῆ κάμποσα χιλιόμετρα χωρὶς δύσπνοια.

Ἀκολούθησε μακρὰ περίοδος κάθαρσης τοῦ ὀργανισμοῦ μὲ ταυτόχρονη ἐλάττωση τοῦ βάρους. Ἡ περίοδος αὐτὴ διήρκεσε ἕνα χρόνο μὲ καθαρτικὰ κάθε δυὸ μέρες. Ὑπῆρξε περίοδος δοκιμασιῶν, πικριῶν καὶ ἀπογοητεύσεων ὡς ἐκ τῶν πολλαπλῶν ἐπεισοδίων καὶ κρίσεων αἱ ὁποῖαι ἔκαμνον τὸν ἀγῶνα σκληρὸν καὶ ἄφιναν πενιχρὲς ἐλπίδες ἂν θὰ ἐπιτευχθῇ ποτὲ ἱκανοποιητικὸν ἀποτέλεσμα. Ἐμπύρετοι συμφορητικαὶ ἐκρήξεις ἀπὸ μέρους τοῦ ἥπατος καὶ ἀκατάπαυστοι σηπεδογόνοι ζυμώσεις ἀπὸ μέρους τῶν ἐντέρων ἐτυράννουν τὸν ἄρρωστο καὶ συντελοῦσαν στὴ διαιώνιση τοξικῆς κατάστασης, τὴν ὁποίαν τὰ ἰατρικὰ μέσα ἐπιδείνωσαν ἀκόμη περισσότερο. Προφανῆ ὅμως σημεῖα βελτίωσης τὸν ἐνεθάρρυναν νὰ ἐπιμένη στὴ μελέτη τοῦ περιορισμοῦ τῶν τροφῶν (εἰς ποιὸν καὶ ποσόν). Ἡ θερμοκρασία, ἐκτὸς τῶν ἐπεισοδιακῶν ἀνυψώσεων, παρέμενε πολὺ χαμηλή, τὸ πρωῒ ἐνίοτε κάτω ἀπὸ τοὺς 36° ἐνῷ ὁ σφυγμὸς συχνὰ τὸ πρωῒ εὑρίσκετο στὰ 48. Αἱ παρατηρήσεις αὐταὶ δὲν τὸν ἐτρόμαζαν πλέον. Διότι ἔβλεπε καθαρὰ ὅτι συνεβάδιζαν μὲ τὴν ὑποχώρηση τῶν πνευμονικῶν ἑστιῶν καὶ τὴ σταθερὴ βελτίωση τῆς γενικῆς κατάστασης. Τοῦ ἦτο λοιπὸν ἀδιάφορον ἂν τὰ δύο αὐτὰ συμπτώματα (σφύξεις ὑπὸ τὸ κανονικὸν καὶ ὑποθερμία) ἀνέτρεπαν τὶς ἐπιστημονικές του γνώσεις.

Τώρα οἱ περίπατοι καὶ ἡ πορεία δὲν τὸν ἐδυσκόλευαν πιά. Μὲ μερίδες, οἱ ὁποῖες τὶς περισσότερες φορὲς δὲν ἔδιναν περισσότερες ἀπὸ 1.000 θερμίδες καὶ 35 γραμμ. ἀζώτου, ἐγένοντο περίπατοι καθημερινοὶ 12 χιλιομέτρων, οἱ ὁποῖοι ὄχι μόνον δὲν τὸν ἐκούραζαν, ἀλλὰ

καὶ τὸν ἀνεκούφιζαν. Στὰ δύο ἀκόμη χιλιόμετρα τὸ ἄλγος τοῦ ἐπιγαστρίου καὶ τῶν ὤμων ὀλιγώστευε, ἀνέπνεε πιὸ ἐλεύθερα, αἰσθανότανε λιγώτερο βάρος στὸ κεφάλι καὶ στὴν ἐπιστροφὴ εἶχαν ὑποχωρήσει ὅλα τὰ πληθωρικὰ καὶ τοξικὰ φαινόμενα.

Τελικῶς τὸ βάρος κατέβηκε στὰ 50 κιλὰ (χωρὶς ροῦχα). Η πτώση αὐτὴ συμπίπτουσα μὲ τὴν κατάπτωση τῶν σφύξεων καὶ τὴν χαμηλὴ θερμοκρασία ἐσημείωσε τὸ τέλος τῆς καθαρτικῆς περιόδου τῶν κυττάρων. Η περίοδος τῆς ἀναγέννησης ἄρχιζε. Χωρὶς ἄλλον ὁδηγὸ ἀπὸ τοὺς προσωπικοὺς πειραματισμοὺς καὶ ἡ περίοδος αὐτὴ ὑπῆρξε μακρά, κοπιώδης, γεμάτη ἀπογοητεύσεις. Πόσες ψηλαφήσεις, πόσες δοκιμές, πόσες ὑποχωρήσεις προκαλούμενες ἀπὸ τὴν ἰδιοτροπία τῶν παρατηρήσεων, τὸ ἀπρόοπτο συμπέρασμα τῶν τροφικῶν πειραματισμῶν καὶ τῶν ἀποτελεσμάτων των σὲ τόση ἀντίφαση μὲ τὰ ἐπιστημονικὰ δεδομένα. Η γλῶσσα τῶν πραγμάτων τὸν ἐβίασε σιγὰ σιγὰ νὰ σβύση ἀπὸ τὸν κατάλογο τὰ βλαβερὰ φαγητά : ὅλα τὰ ζωϊκῆς προέλευσης τρόφιμα, κατόπιν τὰ συγκεντρωμένα σάκχαρα τὰ ὁποῖα πάντα ὅσες φορὲς τὰ ἔτρωγε τοῦ προκαλοῦσαν ἐκρήξεις ἀπὸ μέρους τῶν πνευμόνων καὶ τοῦ ἥπατος. Παρὰ τὰ ἀναρίθμητα ἀτυχήματα, ἡ ἀνόρθωση τοῦ ὀργανισμοῦ συνετελεῖτο σιγὰ σιγά, ἀλλ' ἀρκετὰ ὥστε τὸ 1908 ὁ ἄρρωστος μας νὰ ἀναλάβη ἰατρικὴ ὑπηρεσία εἰς τὴν κλινικὴν καὶ νὰ διατηρῆ καὶ ἰδιωτικὴν πελατείαν. Η δίαιτα του ὅμως δὲν εἶχεν ἀκόμη παγιωθεῖ, ἡ σύνθεση της δὲν εἶχε ἀκόμη ἀποκρυσταλλωθεῖ καὶ δὲν ἰσορροπεῖτο καλά. Εἰς τὸ ἑξῆς ἔστρεψε ὅλη του τὴν προσοχὴ στὴν κατάλληλη ἐκλογὴ τῶν φυτικῶν τροφίμων.

Στὴν κατεύθυνση αὐτὴ τῆς ἀπολύτου φυτοφαγίας ἔπρεπε νὰ τὰ μάθη ὅλα ἐξ ἀρχῆς, διότι ἀνεγνώρισε τὶς πε-

ρισσότερες πληροφορίες τῆς ἰατρικῆς βιβλιογραφίας ὡς ἐσφαλμένες. Ἔτσι φασόλια, μπιζέλια ξηρὰ καὶ γενικῶς ξηρὰ ὄσπρια διεγράφησαν ἀπὸ τὸν κατάλογο καθὼς καὶ λαχανικὰ λόγῳ σοβαρῶν ἀλλοιώσεων (κωλικοὶ τοῦ ἥπατος, ὕδαρθρος) τὰς ὁποίας ἡ κατάργηση τῶν παραπάνω τροφίμων ἀρκοῦσε νὰ ἐξαλείψη, ἐνῷ ἡ χρήση τὰς διαιώνιζε.

Τὴν ἐποχὴ αὐτή, ὁ ἄρρωστος ἔτρωγε πολλὲς σαλάτες καὶ ἔκανε κατάχρηση ἀπὸ λεμόνια, θεωρῶν τὸν καρπὸν αὐτὸν ὡς ἀνώδυνον καὶ μάλιστα ὡς παράγοντα ἀλκαλικῆς ἀντίδρασης. Επὶ τῇ βάσει μελετῶν τῶν διαφόρων συγγραφέων, ἐνόμισεν ὅτι μποροῦσε νὰ κάμῃ χρήση, δὶς τῆς ἡμέρας, καταργῶν τὸ ξεῖδι. Ακολούθησε δυνατὴ κρίση δηλητηρίασης ἀπὸ ὑπεροξύτητα : μούδιασμα τῶν οὔλων μὲ τερηδόνα, διάβρωση τῶν πτερυγίων τῆς μύτης, σχιμὴ τῶν χειλέων, κυνάγχη, λαρυγγοτραχειακοὶ πόνοι. Τὸ χειρότερο ἀπ᾽ ὅλα εἶτανε ὅτι ἡ ἐξασθένιση αὐτὴ τῆς ἀντίστασης τοῦ ὀργανισμοῦ, ἀπὸ ὑπεροξύτητα, ἐπέτρεψε νὰ ἐκραγῇ νέα σοβαρὴ λοίμωξη.

Σὲ μιὰ χειρουργικὴ ἐπέμβαση, ἔλαβε χώρα φυματιώδης μόλυνσις στὴν ἐπιφάνεια ἀνωμάλου τραύματος τῆς παλάμης τοῦ χεριοῦ, ἡ ὁποία μετὰ δυὸ μῆνες κατέληξε σὲ ὀγκώδη πυορροοῦσα ἀδενίτιδα φυματιώδους φύσεως τῆς δεξιᾶς μασχάλης.

Η ἐπιπλοκὴ αὐτὴ ὑπῆρξε μεγάλο εὐεργέτημα ! Ο ἄρρωστος εἶχε τώρα μπρὸς στὰ μάτια του, φυματικὴ ἑστία σὲ πλήρη ἐξέλιξη, ἡ ὁποία μὲ τὸ πῦο της, μὲ τὸ πρήξιμο της, τὶς ὑπεραιμίες της καὶ τὶς ποικίλες ὀξεῖες καὶ ἀλγεινὲς ἀντιδράσεις της, ἔμελλε νὰ τοῦ χρησιμεύσῃ ὡς ὁ ἀσφαλέστερος ὁδηγὸς γιὰ τὸν κανονισμὸ τῆς διαιτητικῆς του ἀγωγῆς.

Στὴν ἀρχὴ ἡ ἑστία αὐτὴ παρακεντήθηκε καὶ ξαναπα-

ρακεντήθηκε, ἐσχίστηκε καὶ ξανασχίστηκε, μὲ τὴν βοήθεια τοῦ χλωροφορμίου θὰ ἠμποροῦσε νὰ ἀφαιρεθῆ, ἀλλὰ ἡ κατάσταση τοῦ σηκοτιοῦ εἴτανε τόσο ἐλεεινή, ὥστε τὸ φρονιμώτερο ποὺ εἶχε νὰ κάνη εἴταν νὰ ἔχη ὑπομονή. Αποκαμωμένος ἀπὸ τὰ πλήγματα τοῦ νυστεριοῦ, πῆρε φιλοσοφικὰ τὴν ἀπόφασή του, ἔδεσε τὴν πληγή του καὶ ἐξακολούθησε τὴν ἰατρική του ὑπηρεσία, τὶς ἀσκήσεις καὶ τὴν παράξενη διατροφή. Γιὰ νὰ ἀντισταθῆ σ' ὅλες τὶς παρακλήσεις τῶν φίλων, συναδέλφων, συγγενῶν, οἱ ὁποῖοι τὸν ἱκέτευαν νὰ παίρνη τροφὴ πιὸ θρεπτική, ἐχρειάσθη νὰ ἀναπτύξη ὅλη του τὴ δραστηριότητα. Διότι ἐγνώριζε πολὺ καλὰ ποιὰ εἴτανε ἡ ἀφορμὴ ὅλων του τῶν συμφορῶν ! Η δὲ πεποίθηση του ἐπὶ τῆς τοξικῆς ἐνεργείας τῶν τροφίμων ποὺ τοῦ συνιστοῦσαν (αὐγά, κρέας) βασιζομένη σὲ μακρὰ πεῖρα, εἴτανε ἀκλόνητη. Χάρη στὴν πεῖρα αὐτὴ καὶ νέων πειραμάτων, καθημερινῶς ἐξελεγχομένων καὶ νέους περιορισμούς, ἀρκούντως δικαιολογημένους, ἐναντίον καὶ παρὰ τὴ γνώμη ὅλων, ἀπεφάσισε νὰ θεραπευθῆ.

Ἔτσι παρετήρησεν ὅτι τοῦ ἀρκοῦσε ἀκόμη μικρότερη μερίδα ἀπὸ θερμίδες καὶ ἄζωτο ἀπὸ ὅ,τι ἦτο δυνατὸν νὰ ὑποψιαστῆ καὶ ὁ ἴδιος, διότι τὶς ἡμέρες ἀκριβῶς ποὺ « πέθαινε ἀπὸ τὴν πεῖνα », ὅπως ἔλεγε, ἡ μασχάλη του δὲν εἶχε πῦο, τὸ γάγγλιο του ἐμίκραινε· ἐνῷ τὶς ἡμέρες κατὰ τὶς ὁποῖες ἡ τροφὴ ξεπερνοῦσε τὰ 1.200 καλορὶ καὶ 45 γραμμ. ἀζώτου, δηλ. 26 καλορὶ καὶ 0,70 γραμμ. ἀζώτου κατὰ κιλὸν βάρους σώματος, ἡ πληγή του ἐγέμιζε πῦο, σφοδροὶ πόνοι τὸν καταλάμβαναν ἐξαπλούμενοι σ' ὅλο τὸ μπράτσο, τὸ περιγαγγλιακὸ οἴδημα ἐχειροτέρευε σὲ σημεῖο νὰ ἐμφράζη ὅλην τὴν χώραν καὶ ἐμφανιζότανε αἷμα στὴν διαπυημένη πληγή, συνέβαιναν δηλ. σωστὲς γαγγλιακὲς αἱμορραγίες. Η μικροσκοπικὴ αὐτὴ

μερίδα δὲν τοῦ ἐλάττωσε τὴν σωματικὴ καὶ πνευματική του δραστηριότητα. Μολονότι τὸ βάρος του κατέβηκε στὰ 46,5 κιλά, δὲν ἀνησύχησε καθόλου γιὰ τὴν πτώση αὐτή, τὴν ὁποία θεωροῦσε καὶ δικαίως ὡς φυσικὴ ἄμυνα τοῦ ὀργανισμοῦ. Εσπούδασε λοιπὸν ἐπὶ μακρὸν καὶ λεπτομερῶς τὸ ἀποτέλεσμα τῶν διαφόρων φυτικῶν τροφίμων καταλλήλων γιὰ τὸν κατάλογο τῶν φαγητῶν του, χωρὶς νὰ χειροτερεύουν τὴν πυορροοῦσα πληγή του. Ἔτσι κατέληξε νὰ περιοριστῇ σὲ καμμιὰ δεκαπενταριὰ τρόφιμα, τὰ ὁποῖα δὲν τοῦ προκαλοῦσαν φλεγμονώδεις ἐνοχλήσεις ἀλλὰ καὶ πάλιν ὑπὸ τὸν ὅρο νὰ μὴ γίνεται κατάχρηση στὸ ποσόν. Αναζητώντας τότε νὰ εὕρῃ τὴν παράξενη ἰδιότητα, κοινὴν σὲ ἕνα ἕκαστο τῶν 15 αὐτῶν τροφίμων, ἡ ὁποία τὰ συνέδεε σὲ μιὰν ὁμάδα, ἀνεῦρεν ὅτι ἡ τόσον μυστηριώδης καὶ θαυματουργὸς αὐτὴ ἰδιότης ὠφείλετο τόσο στὴ μικρὴ τοξικότητα, ὅσο καὶ στὴν ἀσθενῆ συγκέντρωση ἀζώτου, ὑδατανθράκων, λίπους, ἀλάτων καὶ ὀξέων. Κάθε τρόφιμο ποὺ περιεῖχε ἕνα ἀπὸ τὰ ὑλικὰ αὐτά, πέραν ὡρισμένου ὁρίου, τὸ ὁποῖον ὁρίζεται ἀπὸ τὸν κλινικὸν πειραματισμόν, προκαλοῦσε πραγματικὰ ὑπερκόπωση τῶν γαστροηπατικῶν ἀδενικῶν κυττάρων μὲ τὶς συνειθισμένες συνέπειες : ἐλάττωση τῶν φυσικῶν ἀντιστάσεων καὶ ἐπιθετικὴ ἐπιστροφὴ τῆς μικροβιακῆς λοίμωξης. Επὶ τέλους ἡ κατάλληλη δίαιτα τόσο ὑποτοξικὴ (φυτοφαγία) ὅσο καὶ ὀλιγώτερο περιεκτικὴ δηλ. ὀλιγώτερο βλαβερὴ καὶ εὐκολώτερα ἀφομοιουμένη, εἶχεν εὑρεθεῖ.

Τὰ πράματα ὅμως δὲν ἐτελείωσαν ὥς ἐδῶ· ἡ αὐστηρὴ αὐτὴ φυτοφαγικὴ δίαιτα δὲν ἐστάθη δυνατὸ νὰ ἐφαρμοσθῇ περισσότερο ἀπὸ 1 ½ χρόνο περίπου. Κατόπιν παρουσιάσθησαν διαταραχαὶ ἀσιτείας (carence), μὲ παραγωγὴν μικρῶν ἀνθράκων (σπυριὰ) καὶ ἀπώ-

λειαν δυνάμεων, τὰ ὁποῖα τότε παρέμειναν ἀνεξήγητα. Ο ἄρρωστος, ὁ ὁποῖος εἶχε φθάσει εἰς τὸ σημεῖον νὰ μὴν πιστεύῃ πιὰ σὲ ἐλαττωματικὴ θρέψη (dénutrition) μπρὸς στὸν κίνδυνο τῆς κατάρρευσης τῆς ὑγείας του, ἠναγκάσθη νὰ τὴν λάβη ὑπὸ σοβαρὰ ἔποψη.

Η αὐστηρή του φυτοφαγία (χωρὶς ζαχαρωμένες τροφές, χωρὶς ὄσπρια, μανιτάρια) ἡ ὁποία τοῦ ἦτο ἐπαρκὴς σὲ μιὰ ξηρὴ χρονιά, ὁπότε ὅλα τὰ τρόφιμα ἦταν φυσικῶς συμπυκνωμένα, ἀπεδείχθη ἀνεπαρκὴς τὸν ἑπόμενο χρόνο, ὁ ὁποῖος ὑπῆρξε ὑγρός, διότι τότε κατὰ φυσικὸν λόγον ἦταν περισσότερον ἀραιωμένα. Εχρειάσθησαν λοιπὸν νέες ψηλαφήσεις καὶ πολλὲς δοκιμὲς γιὰ νὰ καθορισθῇ ἡ μερίδα ἀνάλογα μὲ τὴ χρονιὰ καὶ τὶς ἐποχές. Τὸ ἔργον ὑπῆρξε μακρὸν καὶ ἐπίπονον καὶ ἀπαιτήθηκαν δεκαετεῖς καλῆς θελήσεως καὶ ἀμερόληπτοι ὑπομονητικαὶ μελέται. Η αὔξηση τῶν διαφόρων μερίδων ἀζωτούχων (φακές, μανιτάρια), ὑδατανθρακούχων (ζυμαρικά, ρύζι, ψωμάκια), ἀλάτων (σύνθεση ὠμῶν λαχανικῶν), σακχαρούχων (γλυκίσματα μὲ μέλι) ἐξάλειψε γλήγορα τὶς διαταραχὲς τῆς θρέψης. Αργότερα ἀνεγνωρίσθηκε ὅτι ἡ ἀπόλυτα αὐστηρὴ φυτοφαγία (régime végétalien) παρατεινομένη ἐπ' ἄπειρο, ε ἵ τ α ν ε δ υ σ ε φ ά ρ μ ο σ τ η ὄχι μόνον γιὰ τὸν καθένα, ἀλλὰ ἀκόμη καὶ γιὰ τὸν ἰσχυρᾶς θελήσεως καὶ προσαρμογῆς ἄρρωστό μας. Ηναγκάσθη νὰ τὴν μετριάζῃ περιοδικῶς, δηλ. νὰ τὴν πλαταίνῃ λίγο προσθέτων ὀλίγο αὐγὸ καὶ γάλα ἢ τυρὶ ἀναλόγως τῶν ἐνδείξεων (ἐποχή, ἰδιοσυγκρασία). Μὲ μιὰ λέξη ὅταν παρατηροῦσε σημεῖα φόρτου καὶ καμάτου τῶν σπλάχνων, ἐγύριζε γιὰ λίγες ἑβδομάδες ἢ καὶ μῆνες στὴν αὐστηρή του φυτοφαγία χωρὶς τρόφιμα ζωϊκῆς προέλευσης. Ἤ, ὅταν παρατηροῦσε σημεῖα (ἀτροφικῶν ἐνοχλήσεων) τροφικῆς

ἀνεπαρκείας καὶ καμάτου λόγῳ ἀτελοῦς διεγέρσεως μετέβαινε στὴν πλατειὰ φυτοφαγία (régime végétarien). Ἀλλὰ ἐνῷ τὰ αὐγά, τὸ τυρί, τὸ γάλα σκέτα ἢ σὲ μεγάλο ποσὸ δὲν ἦταν ἀνεκτά, τοὐναντίο εἰς μίγματα ἀλευροῦχα ἢ μὲ ἄλλα φαγητὰ λαμβανόμενα σὲ ἐλάχιστες καθημερινὲς δόσεις (π. χ. 1)8 ἢ 1)6 αὐγοῦ) ἐξασφάλιζαν καλὴ καὶ μόνιμη θρέψη καὶ λειτουργία, ἀφοῦ ἡ πολὺ περιωρισμένη αὐτὴ δίαιτα ἀκολουθεῖται ἀπαρεγκλίτως καὶ ἐξασφαλίζει τὴ μόνιμη θεραπεία ἀπὸ 15 καὶ πλέον χρόνια.

Παράλληλα μὲ τὴν υἱοθέτηση τῆς ἀντιαρθριτικῆς καὶ ἀντιφυματικῆς αὐτῆς δίαιτας ἔπρεπε νὰ ἀντεπεξέλθῃ καὶ κατὰ τῆς ἀνεπαρκείας τῶν τοξικῶν ἐκκρίσεων καὶ τῶν ἐντερικῶν κενώσεων. Ἕνα κουταλάκι τοῦ γλυκοῦ ρετσινόλαδο καθημερινῶς, ἔδινε καλήτερα ἀποτελέσματα ἀπὸ τὰ χημικὰ ἅλατα καὶ ἔφθανε κατὰ τὸ πλεῖστο νὰ ἐξουδετερώνῃ τὸν κίνδυνο τῆς συμφόρησης τοῦ ἥπατος. Ἀλλὰ μὲ τὸν καιρὸ τὸ μέσο αὐτὸ ἦτο ἐξαντλητικὸ ἐνῷ ἀφ' ἑτέρου δὲν ἐμπόδιζε τὰς σηπεδονώδεις ἐντερικὰς ζυμώσεις. Νέα ἀπειλητικὴ ἐπιπλοκή, σταλεῖσα ὡς ἐκ τῆς Θείας Προνοίας, ἔγινε ἀφορμὴ νὰ ἀναζητηθῇ καὶ εὑρεθῇ κανονικώτερος καὶ ἀποτελεσματικώτερος τρόπος ἀποτοξινώσεως καὶ ἐντερικῆς κενώσεως. Ἀπὸ τὴν παρατεταμένη χρήση τοῦ « πολεμικοῦ ἄρτου » τὸ σηκότι ἔπαθε πρωτοφανῆ ἕως τότε συμφόρηση. Τὸ σηκότι κατέστη ἐπωδύνως εὐαίσθητον εἰς ὅλας τὰς στάσεις. Μόνον ἡ ὕπτια θέση τοῦ ἦτο ὁπωσοῦν ὑποφερτή. Ο ἐπίκτερος ἐπεδεινώθη. Σφοδρὰ κεφαλαλγία ἀνεφάνη. Γενικὴ διήθηση, σωστὴ ἀνασάρκα, ἐξηπλοῦτο σιγὰ σιγά. Τὰ βλέφαρα ἦσαν πρησμένα, τὰ χέρια ἐπίσης. Εἰς τὰ κάτω μέλη ἐτυπώνοντο κοιλότητες ἅμα τῇ πιέσει. Η ἀπόλυτη δίαιτα ἐπὶ 24

ὧρες (νηστεία) ἐπέφερε μὲν κάποια χαλάρωση στὴν κατάσταση τοῦ ἥπατος, ἀλλ' ἐπεδείνωσε τὸ ἀνὰ σάρκα οἴδημα. Ὁ ἄρρωστος ὅμως παρ' ὅλα αὐτὰ καὶ παρ' ὅλο τὸ βάρος τῶν κάτω μελῶν ἐξακολουθοῦσε τὴν ἰατρική του ὑπηρεσία καὶ τοὺς συνήθεις περιπάτους του. Στὴν ἐπιστροφή του μποροῦσε κανεὶς νὰ ἐντυπώση λάκκους βαθεῖς στὰ χέρια του, ἀφ' ἑτέρου ὅμως ἡ ἄσκηση τὸν ἀνεκούφιζε καὶ διὰ τοῦτο ἠρνεῖτο νὰ μείνῃ στὸ κρεββάτι. Τὴν ἑπομένην ἡ εἰκὼν τῆς διὰ τῶν ὀξέων δηλητηριάσεως συνεπληρώθη ἀπὸ τὴν ἐμφάνισιν εἰς τὴν ἀπόπνοιαν ὀσμῆς ὡς ἀπὸ χλωροφορμίου, εἰς δὲ τὰ οὖρα διοξεικοῦ ὀξέος καὶ ἀσετόνης. Ὅλαι αἱ θεραπευτικαὶ ἀπόπειραι ἀπέτυχον. Ἡ ξηρὴ δίαιτα, τὰ ἄφθονα ὑγρά, ἡ ἀποχλωριοῦχος δίαιτα, ἡ σόδα, ὅλα τὰ εἴδη τῶν καθαρκτικῶν, χημικὰ καὶ διαιτητικά, ἔμειναν χωρὶς ἀποτέλεσμα.

Μέσα στὴν ἀβεβαιότητα αὐτή, μὴ γνωρίζοντας πιὰ τὶ νὰ κάμῃ, εἶχε τὴν ἔμπνευση νὰ παίρνῃ σὲ κάθε γεῦμα, ἀρκετὰ μεγάλη δόση δαμάσκηνα βρασμένα χωρὶς ζάχαρη. Ἀμέσως αἰσθάνθηκε μεγάλη ἀνακούφιση· ἡ ὀσμὴ τοῦ χλωροφορμίου ἐμετριάσθη· ἐξηφανίσθη δὲ σὲ 48 ὧρες μαζὺ μὲ τὸ ἀνασάρκα οἴδημα, τὸ ὁποῖον ἀπερροφήθη τελείως.

Τὸ θεραπευτικὸ ἀποτέλεσμα κατὰ τοῦ φόρτου τῶν ὀξέων ὑπῆρξε θαυμάσιο. Τὸ νόμισμα ὅμως εἶχε καὶ τὴν ἀνάποδή του. Σὲ διάφορα μέρη ἐπρόβαλαν συμφορητικὰ φαινόμενα : τὸ συκώτι ἔγινε καὶ πάλιν εὐαίσθητο· τὰ γάγγλια διωγκώθη ἐκ νέου καὶ ἤρχισε νὰ ἐκχέῃ αἱματηρὸν ὀρρόν· ἐξεδηλώθη σφοδρὰ ρινοφαρυγγοτραχειακὴ φλεγμονὴ μὲ ἐπίσταξη, πυόρροια ἀπὸ τὶς ρινικὲς κοιλότητες, δύσπνοια, βήχας, κεφαλαλγία. Τὶς ἐνοχλήσεις αὐτὲς τὶς γνώριζε τόσο καλὰ ὥστε ἀμέσως ἀνε-

γνώρισε εἰς τὰ φαινόμενα αὐτὰ τὴ συνειθισμένη εἰκόνα τῆς πληθώρας μὲ τὴν τοξικὴ ἔξοδο ἀπὸ τοὺς ἀναπνευστικοὺς δρόμους. Ἂν τὰ δαμασκηνάκια, ἐξ αἰτίας τοῦ ὄγκου των καὶ τῆς εὐνοϊκῆς των ἐνεργείας ἐπὶ τοῦ περισταλτισμοῦ, εἶχον ἀποδώσει ἔκτακτον ὑπηρεσίαν, ἀποφράσσοντα τὸ ἐντερικὸν ἐκκριτήριον, ἡ μεγάλη ὅμως περιεκτικότης των εἰς σάκχαρον ἦτο ἐπικίνδυνη καὶ αἰτία ὅλου τοῦ κακοῦ.

Ερευνήθη τότε ὁ τρόπος τῆς ἀποσακχαρώσεως τῶν φρούτων, ὁ ὁποῖος ἐπετεύχθη χάρις στὴ διαδοχικὴ ἀλλαγὴ τοῦ νεροῦ τοῦ βρασμοῦ. Από τὴ στιγμὴ αὐτὴ ἤρχισε πραγματικὴ φάσις ἀναγεννήσεως γιὰ τὸν ἄρρωστο. Πιστὸς πάντα στὴν ἐλαφρή του δίαιτα καὶ στὴν κούρα τῶν ἀποσακχαρωμένων δαμασκήνων, στὴν δόσιν τοῦ ἑνὸς κιλοῦ ἡμερησίως, ἐπέτυχε ἔκτακτη ζωτικότητα. Πρῶτον εἰς δύο μῆνας ἀπερροφήθη ἡ περιαδενῖτις τῆς μασχάλης καὶ ἐξηφανίσθη τὸ φυματιῶδες γάγγλιον τὸ ὁποῖον ἐπὶ δύο χρόνια τὸν ἐνοχλοῦσε τόσο πολὺ μὲ τὶς διαπυήσεις του. Χάρις στὴν κούρα τῶν δαμασκήνων ἀπηλλάγη ἀπὸ τὴν ἀνὰ διήμερον χρήση τῶν καθαρτικῶν ὑπὸ τύπον ἅλατος Κάρλσμπαδ καὶ κατόπιν ρετσινόλαδου, ποὺ ἀπὸ τετραετίας δὲν ἠμπόρεσε νὰ τὰ ἀφίση χωρὶς νὰ ἀναφανοῦν τὰ φαινόμενα δηλητηριάσεως. Επίσης ἔπαυσαν καὶ αἱ σηπεδονώδεις ζυμώσεις. Η δίψα ποὺ κατέτρυχε τὸν ἄρρωστο καὶ τὸν ἀνάγκαζε νὰ πίνῃ ἕως 2 μπουκάλια μεταλλικὸ νερό, ἐξηφανίσθη. Ο ἄρρωστος δὲν πίνει πλέον κατὰ τὰ γεύματα, διότι δὲν διψᾷ πλέον. Αργότερα, ὅταν ἐπετεύχθη ἡ θεραπεία τῶν διαπυηθέντων γαγγλίων καὶ ἀποκατεστάθη ἡ κανονικὴ λειτουργία τοῦ ἐντέρου, ἡ δόση τῶν ἀποσακχαρωμένων δαμασκήνων ἠλαττώθη σὲ 12 δ. πρὸ ἑκάστου τῶν δύο κυρίων γευμάτων. Η καθαρτικὴ αὐτὴ κούρα ἀκολου-

θουμένη πιστὰ ἐπὶ 18 τώρα χρόνια, εἶναι ἡ κυριωτέρα αἰτία τῆς διατηρήσεως τῆς καθαρότητος τῶν χυμῶν, τῆς ἀντιστάσεως καὶ φυσικῆς ἀνοσίας. Διὰ τοῦτο τῆς μένει πιστός.

Τὸ βάρος τὸ ὁποῖον εἶχε κατέβει στὰ 46 κιλὰ 300 γραμμ. ἀνέβηκε σιγὰ σιγὰ καὶ ἐσταθεροποιήθη στὰ 53 κιλά, βάρος ὁριστικῆς θεραπείας. Ὅταν ὑπερβαίνῃ τὸ βάρος αὐτὸ λόγῳ καταχρήσεως τροφῶν ἢ ἐλλείψεως ἀσκήσεων, ἀμέσως ἀναφαίνονται τὰ ρευματικὰ φαινόμενα καὶ ὅλη ἡ γνωστὴ συνοδεία τῶν ἐνοχλήσεων, οἱ ὁποῖες τὸν ἀναγκάζουν νὰ διορθώσῃ τὴ δίαιτα καὶ νὰ κατεβάσῃ τὸ βάρος.

Τέλος, χάρις εἰς ἐλαφρὰν καὶ ὑποτοξικὴν διαιτητικὴν, πολὺ διάφορον τῆς ὑπὸ τῶν κλασσικῶν συγγραμμάτων συνιστωμένης καθὼς καὶ εἰς τὴν σύνθεσιν καταλλήλων ἁπλῶν φυσικῶν μέσων (γυμναστική, ἀερόλουτρα, ἡλιόλουτρα, ὑδροθεραπεία) καὶ χωρὶς ποτὲ πλέον νὰ ἐγγίσῃ φάρμακόν τι, ὁ ἀσθενὴς αὐτὸς ἰατρὸς ἐπέτυχεν ὄχι μόνον νὰ θεραπεύσῃ τὴ φυματίωση τῶν πνευμόνων καὶ τῶν γαγγλίων, ἀλλὰ καὶ νὰ ἐξαλείψῃ τὰς πεπτικὰς διαταραχὰς καὶ τὰς ἐκδηλώσεις τοῦ ἀρθριτισμοῦ ἀπὸ τὰ ὁποῖα τόσον εἶχεν ὑποφέρει ἐφ' ὅσον ἐπέμενεν εἰς τὸν ὑπερσιτισμόν. Ἡ ζωή του ποὺ ἄλλοτε ἐπισκιαζομένη ἀπὸ τὴν ἔλλειψη φυσικῆς ὑγείας καὶ νευρικῶν δυνάμεων δὲν εἶχε κανένα σκοπό, ἀπὸ 18 χρόνια τώρα εἶναι πηγὴ γονίμου ἐργασίας.

ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΤΗΣ ΦΥΜΑΤΙΩΣΕΩΣ ΚΑΤΑ ΤΑΣ ΟΔΗΓΙΑΣ ΤΟΥ Δρος O. Hanish.

ΣΥΝΤΑΓΗ. — Γιὰ τὴν θεραπεία ὅλων τῶν μορφῶν τῆς φυματιώσεως στὴν ἀρχὴ θὰ μεταχειρισθοῦμε τὴν ἴδια μέθοδο.

Κάθε 3½ ὧρες ἐκτελοῦμε ἐπὶ τρία λεπτὰ τῆς ὥρας τὶς ἀναπνευστικές μας ἀσκήσεις (βλέπε ἄσκηση Γίμα « Ἡ δύνα-

μις τῆς ἀναπνοῆς ») ἐν μέρει πρηνεῖς καὶ ἐν μέρει ὕπτιοι. Θὰ προσέξουμε μόνο νὰ μὴ φθάνουμε ὥς τὴν καταπόνηση.

Πρὸ τῶν φαγητῶν πέρνουμε ἕνα κουταλάκι τοῦ γλυκοῦ ἀ ρ α-β ι κ ὸ ν κ ό μ μ ι (1).

Τὸ πρωΐ καὶ τὸ βράδυ (μόνον δύο φορὲς τὴν ἡμέρα) ἐπιτρέπονται φροῦτα καὶ ἂν ὑπάρχῃ ὄρεξη ἄσπρο ψωμὶ préparé (2) τὸ ὁποῖον πάντα σὲ μικροσκοπικὲς ποσότητες τρῶμε μὲ τὰ φροῦτα ἢ βουτοῦμε στὸ χυμό τους. Τοὺς χυμοὺς τῶν φρούτων κατὰ προτίμηση τοὺς ζεσταίνουμε, χωρὶς νὰ βράσουν. Τὸ μεσημέρι ἀρκούμεθα σὲ διάφορες σαλάτες, σὲ ποικίλους συνδυασμούς, μὲ ἄφθονο ἐκλεκτὸ λάδι (ἀγουρέλαιο) καὶ ὀλίγο λεμονόζουμο· καρυκεύματα δὲν ἐπιτρέπονται, ἐκτὸς ἀπὸ ἴχνη γνήσιο κόκκινο πιπέρι (ἂν τὸ ζητάῃ ἡ ὄρεξή μας, ἐνῷ τὸ ἁλάτι μένει ἀρκετὰ κατὰ μέρος), ἀκόμι καὶ τὸ ψημένο ψωμὶ τὸ πρωΐ καὶ τὸ βράδυ μποροῦμε νὰ τὸ βουτᾶμε στὸ λάδι καὶ νὰ τὸ πέρνουμε μὲ τοὺς χυμούς.

Ἐὰν εἶναι δυνατὸν πέρνουμε 2 λίτρα γάλα κατσικίσιο τὴν ἡμέρα καὶ τὸ μοιράζουμε σὲ ὅλη τὴν ἡμέρα ἔτσι ὥστε κάθε 2 ½ ὧρες νὰ πίνουμε ἕνα ποτῆρι γεμᾶτο. Ἐὰν ὅμως δὲν μποροῦμε νὰ βροῦμε κατσικίσιο πέρνουμε γάλα ἀγελάδας, τὸ ζεσταίνουμε ὥσποῦ νὰ ζεματίσῃ ἀλλὰ χωρὶς νὰ βράσῃ καὶ σὲ κάθε ποτῆρι γάλα ρίχνουμε μιὰ πρέζα β ό ρ α κ α καὶ δύο κουταλιὲς τῆς σούπας νερὸ Vichy (3). Ὕστερα ἀπὸ κάθε γεῦμα πέρνουμε ἕνα κουτάλι τοῦ φαγητοῦ γεμᾶτο κουκουνάρια ἢ ξεφλουδισμένα γλυκὰ ἀμύγδαλα (4), ἀλλὰ ὄχι περισσότερα. Τὰ κουκουνάρια ἢ τὰ ἀμύγδαλα τὰ μασσοῦμε ἀργὰ καὶ καλὰ καὶ τὰ σιελώνουμε ὅσο τὸ δυνατὸ μὲ περισσότερο σάλιο. Τὸ

---

(1) Τρόπος παρασκευῆς : Διαλύουμε 60 γραμμάρια Gummi Arabicum σὲ ἕνα λίτρο ζεματιστὸ ἀπεσταγμένο νερό.

(2) Pain préparé : Κόβουμε τὸ ψωμὶ σὲ ψιλὲς φέτες, τὲς ἀφίνουμε νὰ ξεραθοῦν καλὰ στὸν ἥλιο καὶ κατόπιν τὲς σιγοψήνουμε στὴ φωτιά.

(3) Vichy : Γιὰ νὰ κατασκευάσουμε νερὸ Vichy, ρίχνουμε σὲ ἕνα λίτρο ἀπεσταγμένο νερὸ ὀλίγον τι διττανθρακικὸν νάτριον, βόρακα καὶ ἴχνη ποτάσας.

(4) Τὰ ἀμύγδαλα τὰ ζεματᾶμε μὲ ζεστὸ νερὸ ὅλα μαζύ, κατόπιν τὰ ξεφλουδίζουμε καὶ τὰ φυλᾶμε σὲ ἕνα κουτί.

πρωΐ τρέχουμε ὅσο τὸ δυνατὸ περισσότερον ἐπάνω στὸ γρασίδι ἢ ἁπλῶς στὴ γῆ ξυπόλυτοι, φροντίζουμε ὅμως ἀμέσως κατόπιν νὰ πλύνουμε τὰ πόδια, νὰ τὰ τρίψουμε δυνατὰ καὶ νὰ τὰ σκουπίσουμε, ὥστε στὸ τέλος νὰ παραμείνουν ζεστά. Τὰ πουδράρουμε τότε μὲ τὰλκ (talkum) καὶ βάζουμε τὶς κάλτσες μας (ἐκτὸς ἂν εἶναι καλοκαῖρι).

Ἐὰν ἔχουμε φλεγμονὴ τοῦ ἐντέρου ἢ ἄλλη ὑποψία : Σὲ κάθε γεῦμα προσθέτουμε ἕνα κουταλάκι τοῦ γλυκοῦ ἀλεῦρι καβουρδισμένο μελαψό, εἰς τὸ γάλα ἢ τὴ σαλάτα. Τὸ ἀλεῦρι αὐτὸ μποροῦμε νὰ τὸ ἑτοιμάσουμε ἐφάπαξ καὶ νὰ τὸ φυλάξουμε σὲ ἕνα δοχεῖο. Ἐὰν ἔχει προσβληθῇ καὶ ὁ νωτιαῖος μυελὸς προσθέτουμε ἀκόμι τὸ ἑξῆς : Τὸ πρωΐ καὶ τὸ βράδυ πρὸ τῶν γευμάτων (φροῦτα, ψωμί) πέρνουμε δυὸ φλυτζάνια ἐλαφρὸ τσάϊ ἀπὸ θυμάρι. Στὴν φυματίωσι τῶν πνευμόνων ἀρχίζουμε ὡς ἑξῆς : Πέρνουμε τὰ κουκουνάρια καὶ γάλα κατσικίσιο καὶ κατόπιν κονιὰκ ἐφάπαξ ἕως καὶ μισὸ λίτρο καὶ ἔπειτα ἐξακολουθοῦμε μὲ μόνο τὸ γάλα καὶ τὰ κουκουνάρια καὶ τὴν ἄλλη δίαιτα ὡς ἀνωτέρω.

Ἐπὶ πλέον δύο φορὲς τὴν ἡμέρα μὲ διάστημα 6 ὡρῶν πέρνουμε δύο κλύσματα τοῦ ἑνὸς λίτρου μὲ χλιαρὸ νερὸ εἰς τὸ ὁποῖον ρίχνουμε διττανθρακικὸν νάτριον (σόδα) ἢ χλωριοῦχον νάτριον (μαγειρικὸν ἅλας) δηλ. τὸ βράδυ ἁλάτι τὸ ἑπόμενο πρωΐ ἁλάτι, τὸ βράδυ σόδα, τὸ ἄλλο πρωΐ σόδα καὶ οὕτω καθ' ἑξῆς ἐπὶ τρεῖς ἑβδομάδες. Τὸ κλῦσμα τὸ πέρνουμε μετὰ τὴν κένωση σὲ μιὰ ἄνετο στάση ἀνάσκελα μὲ τὰ γόνατα μαζεμένα, εἴτε στὸ πλευρὸ ἢ γονατιστά· τὸ κρατοῦμε μένοντες ξαπλωμένοι σὲ τελεία χαλάρωση ἐπὶ 5′ καὶ κενώνουμε χωρὶς βία καὶ σφύξιμο.

Ἐὰν εἴχαμε τὴν ὑπομονὴ καὶ ἐπιμονὴ νὰ ἐκτελέσουμε τὶς ἀνωτέρω ὁδηγίες κατὰ γράμμα, χωρὶς νὰ προσθέσουμε πράγματα ποὺ δὲν ἀναφέρονται σ' αὐτές, θὰ ἔχουμε ἐπιτύχη ὅσα καὶ μεῖς οἱ ἴδιοι δὲν τολμούσαμε νὰ ἐλπίσουμε μέσα σὲ σχετικῶς μικρὸ διάστημα. Ἐν τῷ μεταξὺ ἔχουμε συνέλθη ἀπὸ τὴν πρώτη μας ἔκπληξη, ἡ πεῖρα μας εἶναι μεγαλείτερη ἀπὸ πρίν, τὸ δὲ θάρρος μας καὶ ἡ ἐμπιστοσύνη στὴ ζωὴ δὲν ἔχουν ὅρια. Ὡς ἄνθρωποι τῆς προόδου, δὲν θέλουμε νὰ σταματήσουμε ἕως ἐδῶ, γι' αὐτὸ θὰ ἀρχίσουμε τὴν κούρα τῆς σόδας γιὰ νὰ περάσουμε κατόπιν στὴν ὑδροθεραπεία τοῦ ἀποσταγμένου νεροῦ.

ΤΟ ΚΡΕΑΣ.
ΓΙΑΤΙ ΤΟ ΚΑΤΑΔΙΚΑΖΟΥΜΕ

« Οὐ φονεύσεις ».
« Εἰσροὴ γὰρ αἵματος
ἐκροὴν πνεύματος κατεργάζεται ».

ΤΟ ΚΡΕΑΣ. – ΓΙΑΤΙ ΤΟ ΚΑΤΑΔΙΚΑΖΟΥΜΕ

Ψάχνοντας στὰ σημειώματά μου, βρῆκα μιὰ πρόχειρη μετάφραση ἀπὸ ἕνα θαυμάσιο βιβλίο τοῦ ἐξοχωτέρου ἀντιπροσώπου τῆς Φυσικῆς Ζωῆς ἐν Γαλλίᾳ, Paul Carton. Τὴν μικρὴ αὐτὴ ἐργασία εἶχα κάνει εἰς τὸ Ἅγιον Ὄρος τὸ καλοκαῖρι τοῦ 1924 δηλ. ὕστερα ἀπὸ ἕνα χρόνο πρακτικῆς ἐφαρμογῆς τῆς φυτοφαγίας. Ἐν τῷ μεταξὺ περάσαν ἓξ ὁλοστρόγγυλα χρόνια ζωῆς ἀκρεωφάγου, τὰ ὁποῖα ἐπεβεβαίωσαν ἀπ' ἀρχῆς μέχρι τέλους ὅλες τὶς θεωρίες καὶ ὑποσχέσεις ποὺ ἀναφέρονται στὰ παρακάτω ἐπιχειρήματα. Ἄλλαξε ἡ δίαιτά μας, μὰ ταυτόχρονα ἄλλαξεν ὁ ἄνθρωπος. Μία δειλία γιὰ τη ζωή, ἡ δειλία τοῦ ἐπαγγελματίου, ποὺ τὸν κρατεῖ σκλάβο τοῦ περιβάλλοντός του, ποὺ τὸν σπρώχνει καὶ τὸν συνηθίζει εἰς τὰ κατὰ συνθήκην ψεύδη, ποὺ τὸν κάνει ἀσυνείδητα ἐχθρὸ τῆς προόδου, ἡ δειλία αὐτὴ ἔκανε θέση σὲ μιὰ νέα ἀντίληψη τῆς ζωῆς. Ἐπάθαμε πολλὰ καὶ ἐδοκιμασθήκαμε κατὰ τὴν ἀντίληψή μας ἀρκετά. Ἐπληρώσαμε πολὺ ἀκριβὰ τοὺς καθηγητὰς τῶν Ἀθηνῶν, τοῦ Βερολίνου, τῆς Λωζάνης, τῆς Βέρνης, τοῦ Νταβός, τοῦ Σὰν Μπλάζιεν, τοῦ Μονάχου, τῆς Βιέννης. Δὲν μείναμε ἱκανοποιημένοι καὶ θελήσαμε νὰ δοκιμάσουμε τὸ ἄλλο στρατόπεδο, τὸ ὁποῖον λέγει : Κάτω τὰ φάρμακα, ὁ ἄνθρωπος κλείνει μέσα του ὁλόκληρο τὸ σύμπαν ἐν μικρογραφίᾳ, καὶ διὰ τοῦτο εἶναι ἱκανὸς στηριζόμενος στὶς δικές του δυνάμεις, οἱ ὁποῖες εἶναι δυνάμεις τῆς φύσεως, νὰ καταπολεμήση τὴν ἀρρώστεια. Ναὶ μὰ γιὰ νὰ ὑποτάξουμε τὴ φύση χρειάζεται νὰ ἀρχίσουμε ἀπὸ τὸ δικό μας σῶμα. Νὰ ἀναγνωρίσουμε τὶς ἀτέλειές μας καὶ νὰ τὶς χτυπήσουμε. Νὰ ξεχάσουμε πᾶν ὅτι μᾶς ἐκληροδότησε τὸ παρελθόν. Νὰ χτυπήσουμε τὶς πιὸ ἀγαπημένες μας ὀρέξεις καὶ συνήθειες. Νὰ κρημνίσουμε, νὰ καταστρέψουμε προλήψεις ποὺ πάντα βρίσκεται τρόπος νὰ παρου-

σιάζονται μὲ συγχρονισμένη μορφή. Καὶ νὰ ἀνοικοδομήσουμε. Ὅλα νέα· νέο σῶμα, νέον πνεῦμα.

Στὴ νέα μας ζωὴ τὸ κρέας κόπηκε σὲ 15 μέρες γιὰ νὰ κάνη θέση στὴν ἄπειρη ποικιλία του κόσμου τῶν φυτῶν καὶ τῶν φρούτων. Νά ἡ νέα ζωή : σκάψιμο στὴν ἐξοχὴ στὸν ἥλιο, στὸν ἴσκιο μὲ τὸ σῶμα γυμνό. Ἀεροθεραπεία, ἡλιοθεραπεία, ἐφιδροθεραπεία καὶ ὑδροθεραπεία. Γυμναστικὴ καὶ πλύσιμο. Ἀνάπαυση. Μελέτη. Γεύματα ἀπὸ μαῦρο ψωμί, ἐληές, σκόρδα, λεμόνι. Τὸ πρωῒ καὶ τὸ βράδυ φροῦτα. Ἔτσι περνάει ἡ πρώτη περίοδος, περίοδος ἀποτοξινώσεως. Ἔρχεται ἡ δεύτερη περίοδος, περίοδος ταξιδιῶν. Ἐκδρομὲς στὰ ἑλληνικὰ βουνὰ καὶ νησιά. Ἡ ἀποτοξίνωση ἐξακολουθεῖ, ἀντὶ ἐργασίας, πορεῖαι, ἡ ὑδρικὴ δίαιτα ἐναλλάσσεται μὲ τὴν ξηράν, μὲ μελέτην καὶ ἀνάπαυσιν. Ἀκολουθεῖ ἡ τρίτη περίοδος ἐπιστημονικῶν ταξειδίων εἰς τὴν Εὐρώπην. Ἀπὸ τὴν ἐπίσκεψιν τῶν σανατορίων φυσικῆς ζωῆς στὴ Γερμανία δὲν μείναμε ἱκανοποιημένοι· δὲν εἴδαμε τὰ ἀποτελέσματα ποὺ ἐπεριμέναμε. Διότι τὸ Σανατόριον ἢ καὶ τὸ Ἑστιατόριον φυτοφαγίας ἀκόμι, γιὰ νὰ σταθῆ στὰ πόδια του, κάνει ὑποχωρήσεις, ἄλλως θὰ ἀναγκασθῆ νὰ κλείση ἐλλείψει πελατῶν. Στὴν Γαλλία ὅλα εἶναι στὰ σπάργανα· οἱ γιατροὶ naturistes μετροῦνται στὰ δάχτυλα. Στὴν Γερμανία ὑπάρχουν πάνω ἀπὸ 700 ἰατροὶ ἔνθερμοι ὀπαδοὶ τῆς φυτοφαγίας. Στὴν Ἀμερικὴ ἔχουμε Σανατόρια Μαμοὺθ μὲ 1000 κρεβάτια. Στὶς μέρες μας ἡ φυτοφαγία στὴν Ἀμερικὴ ξαπλώνεται μὲ καταπληκτικὴ ταχύτητα. Ὅπως ἄλλωστε ὅλα στὴν Ἀμερικὴ εἶναι κεραυνοβόλα.

Τὰ ἀποτελέσματα μᾶς ἔδωκαν θάρρος νὰ ἐπιμείνουμε. Στὸ διάστημα αὐτὸ ἐξακολουθήσαμε πανεπιστημιακὰ μαθήματα, ἐμάθαμε γερμανικὰ καὶ ἀγγλικά, πήραμε μαθήματα μουσικῆς καὶ ᾄσματος, ἐτρέξαμε μὲ τὸ ποδήλατο χιλιάδες χιλιόμετρα στὴ νότιο Γαλλία καὶ ὅλα αὐτὰ εἰς ἡλικίαν 35 ἐτῶν. Ἡ ζωὴ τώρα μᾶς φαίνεται παιγνίδι. Ἐλευθερωθήκαμε ἀπὸ κάθε ξένη ἐπίδραση καὶ ἔχουμε πεποίθηση στὴν ἀτομική μας κρίση καὶ ἀντίληψη. Ξανανειώσαμε. Ἡ ἀντοχή μας φυσικὴ καὶ πνευματικὴ ἐδοκιμάσθη τόσον ὥστε νομίζουμε ὅτι μποροῦμε νὰ φανοῦμε χρήσιμοι καὶ σὲ ἄλλους, τουλάχιστον σὲ ἐκείνους ποὺ συμφωνᾶν μὲ τὰς ἀπόψεις μας ἀλλὰ δὲν ξέρουν ἀπὸ ποῦ νὰ ἀρχίσουν. Γι' αὐτοὺς τυπώνουμε τὰ βιβλιάρια αὐτὰ τῆς ἀνα-

γεννήσεως. 'Εδῶ θὰ περιοριστοῦμε νὰ σημειώσουμε μερικὲς ἀκόμι ἀντιλήψεις γιὰ τὸ κρέας.

'Εκεῖνο ποὺ μᾶς τραβάει στὸ κρέας εἶναι ἡ κνίσσα ποὺ ἀναπτύσσεται ὅταν λυώνουν τὰ ξύγκια καὶ τὰ ἐκχειλίσματά του· ἐκεῖνο δὲ ποὺ μᾶς κάνει νὰ τὸ ζητοῦμε συχνὰ καὶ ποὺ μᾶς δυσκολεύει τὸ ξέκομμα ὀφείλεται στὶς δηλητηριώδεις οὐσίες ποὺ περιέχει, ὅπως εἶναι ἡ κρεατινίνη, ξανθίνη, ἀδενίνη, πουρινοσώματα εἰς τὰ ὁποῖα ἀποδίδεται ὁ ἀρθριτισμός. 'Η δυσκολία στὸ ξέκομμα εἶναι κοινὸν γνώρισμα ὅλων τῶν τοξικῶν οὐσιῶν : καπνός, μορφίνη, κοκαΐνη κλπ., ἐνῷ καὶ τὰ πιὸ ἀγαπημένα μας φροῦτα ἢ φυτικὰ τρόφιμα, ὅταν περάση ἡ ἐποχή, τὰ ἀφίνομε χωρὶς νὰ δοκιμάσουμε καμμία δυσκολία.

Ὅταν λοιπὸν θέλουμε νὰ σχηματίσουμε δική μας κρίση ἀμερόληπτη, εἶναι ἀνάγκη νὰ κρίνουμε ὡς ξένοι, σὰν νὰ μὴν εἴχαμε στομάχι· νὰ ξεχάσουμε γιὰ μιὰ στιγμὴ ὅτι μὲ εὐχαρίστηση τὸ τρῶμε καὶ ὅτι θὰ τὸ ξαναφᾶμε· γιατὶ ὅταν σὲ τέτοιες περιπτώσεις ἐπιτρέψουμε, ἔστω καὶ ἐμμέσως νὰ ἐξασκήση τὴν τυραννική του ἐπιρροὴ καὶ ὑποβολή, τὸ στομάχι εἶναι κακὸς σύμβουλος, ἡ δὲ κρίσις μας εἶναι μεροληπτική.

Τὸ σῶμα εἴτε σὲ ἄνθρωπο ἀνήκει, εἴτε σὲ ζῶο, πρόβατο, ἀγελάδα, ἄλογο, ὅταν παύση νὰ ἀναπνέη εἶναι πτῶμα. Πτῶμα εἶνε εἴτε ὁ θάνατος ἔλθει φυσικά, εἴτε προέλθει ἀπὸ μαχαῖρι, ἢ τσεκοῦρι ἢ ντουφέκι ἢ χημικὰ μέσα. Οἱ πτωμαΐνες ἀρχίζουν νὰ ἀναπτύσσωνται ἀμέσως μετὰ τὸν θάνατον, τὰ δὲ σαρκοβόρα πτηνά, ποὺ ἔχουν ὀξεῖαν τὴν ὄσφρησιν τὶς ἀντιλαμβάνονται ἀπὸ μίλλια μακρυά...

Τὰ πτώματα ἀνήκουν εἰς τὸ νεκροταφεῖον καὶ ὄχι εἰς τὸ στομάχι τοῦ ἀνθρώπου. 'Εὰν ὅμως ἐπιμένουμε νὰ μεταβάλουμε τὸν ἐντερικό μας σωλῆνα σὲ νεκροταφεῖο, ἀναγκαίως θὰ ἐξακολουθοῦμε νὰ ὑφιστάμεθα τὰς συνεπείας τῶν πράξεών μας. Μέσα στὸ ἴδιο μας σῶμα ἀναπτύσσονται ἀντιφυσιολογικαὶ ζυμώσεις καὶ σήψεις· ἔρχονται τότε σκουλίκια, μικροοργανισμοί, βάκιλοι καὶ μικρόβια εἰς βοήθειαν καὶ ἐπιταχύνουν τὸ ἔργον τῆς ἀποσυνθέσεως γιὰ νὰ σωθῆ, ὅτι εἶναι δυνατὸν ἀκόμι νὰ σωθῆ. 'Η φύσις δὲν εἶχε προΐδει διὰ τὸν ἀνθρώπινον ὀργανισμὸν τὰ πτώματα ὡς τροφήν, διὰ νὰ τὸν ἐφοδιάση ἀναλόγως, ὅπως συμβαίνει μὲ τὰ σαρκοφάγα ζῶα καὶ σαρκοβόρα πτηνά. 'Αναγκάζεται λοιπὸν νὰ καλέση εἰς βοήθειαν καὶ θέση εἰς ἐνέργειαν ἀφύσικα μέσα, τὰ ὁποῖα ὅμως ταυτοχρόνως χρησι-

μεύουν ώς αφορμή διά τά εννέα δέκατα τών ασθενειών μας.

Τά σαρκοφάγα ζώα καί ἂν ἀκόμι καταβροχθίζουν ἀμάσητα ολόκληρα κομμάτια ἀπὸ κρέας, ἔχουν ἰσχυρὰ πεπτικὰ ὄργανα μὲ τὰ ὁποῖα τὸ κατεργάζονται καὶ τὸ συνθλίβουν ταχέως καὶ εἰδικὰς ἐκκρίσεις ποὺ ὁ σημερινὸς ἄνθρωπος δὲν ἔχει. Ὅταν λοιπὸν ἐπιτρέπωμεν νὰ εἰσχωροῦν εἰς τὸ αἷμα μας αἱ ἐκχυλ.-στικαὶ οὐσίαι τοῦ κρέατος τῶν ζώων, αὗται ἀναγκαίως ἐξασκοῦν τὴν ἐρεθιστικήν των ἐνέργειαν εἰς τὴν καρδίαν, τὸ νευρικὸν σύστημα καὶ τὰ λοιπὰ ὄργανα καὶ ἀφυπνίζουν τὰ κτηνώδη ἔνστικτα. Ὁ ἄνθρωπος ζῇ περισσότερο μόνο μὲ νερό, χωρὶς καμμία ἀπολύτως τροφή, παρὰ μόνο μὲ κρέας. Ὁ Dr Hanish ἀφηγεῖται ὅτι εἰς τοὺς παλαιοτέρους καιροὺς ὑπῆρχαν χῶραι ὅπου ἡ ποινὴ τοῦ θανάτου εἶχεν ἀντικατασταθῇ μὲ ὑποχρεωτικὴν ἀλλ' ἀποκλειστικὴν κρεωφαγίαν καὶ κρασί. Ὁ κατάδικος τὶς πρῶτες μέρες πήγαινε θαυμάσια, ἀλλὰ ὕστερα ἀπὸ τέσσαρες ἢ πέντε ἡμέρες ἤρχιζε νὰ καταρρέῃ καὶ τὸ πολὺ σὲ 30 ἡμέρες παρέδιδε τὸ πνεῦμα. Τὸ κρασὶ ἐπιταχύνει τὸ ἀποτέλεσμα. Ὁ ἔνηβος ἄνθρωπος μὲ ἀπόλυτον νηστείαν μπορεῖ νὰ ζήσῃ πολὺ περισσότερον παρὰ μὲ ἀπόλυτον κρεωφαγίαν. Τὸ κρέας δηλαδὴ εἶναι κάτι περισσότερον ἀπὸ περιττό. Ζοῦμε ὄχι διότι τρῶμε κρέας ἀλλὰ καίτοι τρῶμε κρέας· ἡ δὲ ζωή μας ὀφείλεται εἰς τὰ ἄλλα τρόφιμα τὰ ὁποῖα ταυτοχρόνως καταναλίσκομεν. Εἰς τοὺς ἀνατολικοὺς λαοὺς ἀπὸ χιλιετηρίδας ὁ ἐλέφας θεωρεῖται ὡς τὸ σύμβολον τῆς ἐκ τοῦ φυτικοῦ βασιλείου ἀντλουμένης δυνάμεως καὶ σοφίας. Τὸ ἄλογο χωρὶς νὰ εἶναι κρεωφάγον εἶναι ἀξιοθαύμαστο γιὰ τὴ δύναμί του, τὴν ἀντοχὴ καὶ τὴ γρηγοράδα. Ποῦ βρίσκει τὴ δύναμί της ἡ ἀγελάδα, ἀπὸ ποῦ μαζώνει τόσες ὀκάδες γάλα κάθε μέρα; Ὑπάρχει πιὸ ἐλαφρὸ καὶ εὐλύγιστο πλάσμα ἀπὸ τοὺς πιθήκους τῶν δασῶν; Ἡ φύση λοιπὸν ποὺ τόσον σοφά, τόσον πλούσια ἐσκόρπισε γιὰ ὅλα τὰ ζωντανὰ τὰ δῶρα της μόνον στὸν ἄνθρωπο ἐδείχθηκε κακὴ μητρυιὰ ὥστε νὰ εἶναι ἀνάγκη νὰ διορθώνουμε τὰ σφάλματα της; Ὅταν καὶ αὐτὰ τὰ σαρκοφάγα ζῶα συνηθίζουν στὴ φυτοφαγία (ὁ κυνηγὸς ξέρει καλλίτερα νὰ μᾶς πῇ μὲ ποία δίαιτα μεγαλώνει ἡ ἀντοχὴ τῶν σκύλων τοῦ κυνηγιοῦ) μόνον ὁ ἄνθρωπος εἶναι ἀνίκανος να προσαρμοσθῇ καὶ ζήσῃ ἁρμονικὰ μὲ τὸ περιβάλλον του χωρὶς νὰ σκοτώνῃ; Μερικοὶ ὑποστηρίζουν ὅτι ἂν παύσουμε νὰ τρῶμε τὰ ζῶα, θὰ πολλαπλασιασθοῦν τόσο ὥστε θὰ μᾶς καταφᾶνε.

Δὲν βλέπουν βέβαια ὅτι πίσω ἀπὸ τὴν ὑπερπαραγωγὴ κρύπτεται ὁ κτηνοτρόφος, ὁ ὁποῖος ἀκούραστα ἐργάζεται γι' αὐτὸ τὸν σκοπό. Ὅταν τὰ ζῶα ἀφαιθοῦν στὴν τύχην των, ὁ πολλαπλασιασμός των θὰ ἐλαττωθῇ. Τὸ πρόσχημα ἄλλωστε τοῦ κινδύνου ἀπὸ πληθωρικὴ παραγωγὴ δὲν εἶναι λόγος νὰ τὰ θάπτουμε στὸ στομάχι μας. Ἀλλὰ καὶ τὸ ἀλληλοφάγωμα τῶν ζώων δὲν εἶναι λόγος νὰ κάμουμε καὶ μεῖς τὸ ἴδιο· καίτοι ἤδη στὸ κεφάλαιο Α τῆς Γενέσεως διαβάζουμε :.... Καὶ πᾶσι τοῖς θηρίοις τῆς γῆς......δέδωκα πάντα χόρτον χλωρὸν εἰς βρῶσιν

....

« Ὁ τρεφόμενος διὰ περισσοτέρων φυτικῶν τροφῶν καθίσταται ἱλαρός, ἤπιος ἔχει πράως κατὰ τὰς σωματικὰς ὁρμάς, ὡς καὶ τὰς ψυχικὰς καὶ πνευματικὰς διαθέσεις. Ἐνῷ ὁ τρεφόμενος μᾶλλον ἐκ ζωϊκῶν τροφῶν, ἐκ σαρκῶν ζώων καθίσταται σκληρός, τραχύς, ἀπότομος κλπ. Οἱ ἐν ἀφθονίᾳ καὶ συνεχῶς ἐσθίοντες κρέατα, καθίστανται εὐτραφέστεροι, ζωηρότεροι καὶ τὴν ψυχὴν θηριωδέστεροι, ἀποκτῶσιν ὅμως κλίσιν πρὸς τὸ εὐκόλως σήπεσθαι καὶ διάθεσιν τοῦ σώματος εἰς φλογιστικὰς νόσους ». Ἐγχ. Πύρλα.

« Ἤδη σήμερον ὑπάρχουν ἑκατομμύρια ἀνθρώπων τῶν ὁποίων τὸ βαθύτατον ἔνστικτον ἀποκρούει μὲ ἀηδίαν τὴν ζωϊκὴν τροφὴν, ἐφ' ὅσον ὑπάρχει ἡ ἐπιθυμία τοιαύτης διατροφῆς πρέπει νὰ ἱκανοποιῆται. Ἐκεῖνο ποὺ μᾶς τιμᾶ εἶναι ἡ φυσικὴ ἀπόσβεσις τοιούτων ὁρμῶν, τὸ δὲ πνεῦμα κανονίζει αὐτὰς ἐκ τῶν ἔνδον καὶ ἅπαξ διὰ παντός ».

Ὡς ἄνθρωποι ἔχομεν τὸ δικαίωμα τῆς ἐλευθέρας ἐκλογῆς, ἀλλὰ ταυτοχρόνως φέρομεν καὶ ἀκεραίαν τὴν εὐθύνην τῶν πράξεών μας. Αὐτὸ τὸ ἀτομικόν μας ὅμως συμφέρον μᾶς ὁδηγεῖ σὲ μία ἀναίμακτο δίαιτα καὶ ἁγνὴ ζωή. Μὲ ποῖον δικαίωμα ἀγανακτοῦμε ἄλλωστε κατὰ τῶν Καννιβάλων, οἱ ὁποῖοι τρῶνε μέ εὐχαρίστηση ἀνθρώπινα πτώματα, ἀφοῦ καὶ μεῖς κάνουμε τὸ ἴδιο τρώγοντες πτώματα ζώων ; Ἢ πῶς κατωρθώνουμε νὰ συμβιβάζουμε τὰ πράγματα ὥστε ν' ἀνήκουμε σὲ συλλόγους προστασίας τῶν ζώων καὶ ταὐτοχρόνως νὰ κατασπαράσσουμε τὶς σάρκες τους καθημερινῶς μεσημέρι καὶ βράδυ ; Δικαίωμά μας εἶναι νὰ ἐξακολουθήσουμε· μὰ ὅταν ὑπερπυρωμένοι ἀπὸ τὶς παρὰ φύσιν ὁρμές μας, ὠθούμεθα εἰς πράξεις ποὺ μᾶς κατεβάζουν κάτω ἀπὸ τὸ ζῶον, ὅταν δερνόμε-

νοι ἀπὸ τὴν ἀρρώστεια παριστάμεθα θεαταὶ ἀδρανεῖς τοῦ ἐκφυλισμένου ὀργανισμοῦ μας κατατρωγομένου ζωντανοῦ ἀπὸ ὄντα τόσον μικρὰ ὥστε νὰ εἶναι ἀόρατα διὰ γυμνοῦ ὀφθαλμοῦ, ἂς θυμημοῦμε ὅτι « τὸ αἷμα τοῦ ἀδελφοῦ σου, τοῦ συνδημιουργήματός σου φωνάζει ἐκδίκησιν ....» καὶ θὰ ἐννοήσουμε τὴν φωνὴν τῆς φύσεως λέγουσαν : Ἰδοὺ δέδωκα ὑμῖν πάντα χόρτον σπόριμον .... καὶ πᾶν ξύλον ὃ ἔχει ἐν ἑαυτῷ καρπὸν σπέρματος σπορίμου, ὑ μ ῖ ν ἔ σ τ α ι ε ἰ ς β ρ ῶ σ ι ν.

ΓΙΑΤΙ ΚΑΤΑΔΙΚΑΖΟΥΜΕ ΤΟ ΚΡΕΑΣ

1. ΤΟ ΚΡΕΑΣ ΕΙΝΑΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟΝ ΔΙΕΓΕΡΤΙΚΟΝ ΠΑΡΑ ΤΡΟΦΙΜΟΝ (1)

Ἡ πρωτεύουσα ἰδιότης τοῦ κρέατος εἶναι ὅτι ἀποτελεῖ ἰσχυρὸν διεγερτικὸν ἀντιφυσιολογικῆς ἐντάσεως κατὰ τὸν τρόπον τοῦ οἰνοπνεύματος. Τὸ αἴσθημα εὐεξίας καὶ δυνάμεως τὸ ὁποῖον ἀντιλαμβανόμεθα εὐθὺς μετὰ τὴν βρῶσιν κρεάτων καὶ μάλιστα προτοῦ ἀκόμι χωνευθοῦν, ἀπορροφηθοῦν καὶ ἀφομοιωθοῦν, οὐδὲν ἄλλο εἶναι παρὰ ἀντιδράσεις ἀμύνης, εἶδος μαστιγωμάτων, τὰ ὁποῖα ἐξαντλοῦν ταχέως τὰς δυνάμεις τῶν κυττάρων καὶ προκαλοῦν πτώσεις ἐνεργείας λίαν ἐντόνους. Πρὸς ὑπερπήδησιν τῆς καταβολῆς αὐτῆς ἀπαιτοῦνται διαρκῶς νέαι καὶ ηὐξημέναι δόσεις ἰσχυρῶν διεγερτικῶν (κρεατινισμός, σακχαρισμός, ἀλκοολισμός, νικοτινισμός κλπ.).

Τὸ χειρότερον εἶναι ὅτι μᾶς συνηθίζει εἰς τὰς ἀποτόμους δ ι ε γ έ ρ σ ε ι ς καὶ ἐπειδὴ μὲ τὸν καιρὸν δὲν ἐπαρκεῖ νὰ τὰς παράσχῃ, ὠθεῖ εἰς ἀναζήτησιν ἄλλων ἀνθυγιεινῶν διεγερτικῶν, τὰ γλυκύσματα, τὰ ἁλμυρά, τὰ καρυκεύματα, τὸ οἰνόπνευμα, τὸν καπνόν, τὴν μορφίνην καὶ πάσης φύσεως ὑλικῶν καὶ ψυχικῶν διεγέρσεων.

Τρόφιμον κολοσσιαίας γαστρικῆς διεγέρσεως, δημιουργεῖ εἰκονικὴν ὄρεξιν καὶ λαιμαργίαν, ἡ ὁποία μᾶς κάμνει νὰ τρώγωμεν πέραν τῶν φυσικῶν ἀπαιτήσεων καὶ ἰδίως παραπλανᾶ τὰ ἔνστικτά μας ὅσον ἀφορᾶ τὴν ἐκλογὴν τῶν τροφίμων. Μᾶς ἀπομακρύνει σιγὰ σιγὰ ἀπὸ ὅλα τὰ φυσιολογικὰ τρόφι-

---

(1) Ἀπὸ τὸ βιβλίον τοῦ Dr Paul Carton : « Traité de Medécine, d'Alimentation et d'Hygiène Naturistes ». A. Maloine, Edit. Paris.

μα : τὸ μαῦρο σιταρένιο ψωμί, τὰ φροῦτα, τὰ πράσινα λαχανικά καὶ τὰ ὠμὰ ἐν γένει· διότι αἱ ἰδιότητες τῆς ἠπίας, βραδείας, ἀλλὰ παρατεταμένης διεγέρσεως τῶν φυσικῶν αὐτῶν τροφίμων δὲν δύνανται νὰ συμφιλιωθοῦν μὲ τὴν ἀπότομον, ἀλλὰ βραχεῖαν ἐνέργειαν τῶν κρεατικῶν δηλητηρίων. Τὸ κρέας λοιπὸν ἀπομανθάνει τὸν ἄνθρωπον ἀπὸ τὴν χρῆσιν τῆς φυσιολογικῆς του τροφῆς καὶ τὸν παρασύρει εἰς τὴν κατανάλωσιν τοξικῶν προϊόντων.

2. — ΤΟ ΚΡΕΑΣ ΕΙΝΑΙ ΚΑΚΗ ΚΑΥΣΙΜΟΣ ΥΛΗ.

Δὲν περιέχει ὑδατάνθρακας. Δύναται νὰ ἀποδώσῃ ἐνέργειαν ἀλλὰ μὲ μεγάλην φθορὰν τῶν κατεργαζομένων καὶ ἀπεκκρινόντων αὐτὸ ὀργάνων (σηκότι, νεφροὶ κλπ.)· διότι τὰ ἀπορρίμματα τοῦ μεταβολισμοῦ τοῦ κρέατος εἶναι ἰσχυρῶς ὀξίνου ἀντιδράσεως, λίαν τοξικὰ καὶ δηλητηριώδη.

3. — ΤΟ ΚΡΕΑΣ ΕΙΝΑΙ ΚΑΚΟΣ ΕΠΑΝΟΡΘΩΤΗΣ.

Τὸ ἄζωτον τὸ ὁποῖον περιέχει εἶναι ἐκ δευτέρας χειρός. Τὰ μόρια τοῦ ἀζώτου ἐχρησιμοποίησαν ἤδη τὰ ζῶα πρὸς κατασκευὴν τῶν ἱστῶν των καὶ δὲν περιέχουν πλέον τὴν ὑψηλὴν δυναμικότητα τῶν φυτικῶν ἀζωτούχων οὐσιῶν, ὡς λ. χ. τὰ ἀμύγδαλα, τὰ κουκουνάρια κλπ. Τὸ κρέας προσφέρει ἡλιακὴν ἐνέργειαν ἐν μέρει ἐξηντλημένην.

Ἀφ' ἑτέρου ὁ ἄνθρωπος καταναλωτὴς μαγειρευμένου κρέατος, δὲν ἀνευρίσκει εἰς τὴν τεχνικὴν αὐτὴν τροφήν, τὰ ἀναγκαιοῦντα εἰς αὐτὸν θρεπτικὰ ἅλατα. Διὰ τὸν σκοπὸν αὐτὸν θὰ ἔπρεπε νὰ ἐνεργῇ κατὰ τὸν τρόπον τῶν πραγματικῶν σαρκοφάγων δηλ. νὰ τρώγῃ τὰ ζῶα ὁλόκληρα, μὲ τὸ αἷμα των καὶ τὰ κόκκαλα ἔνθα καὶ μόνον περιέχονταιτὰ ἅλατα σιδήρου, ἀσβεστίου κλπ. Ἀλλὰ δὲν ἔχομεν οὔτε τὸ ἔνστικτον νὰ ροφῶμεν τὸ αἷμα οὔτε τὴν ὀδοντοφυΐαν ἡ ὁποία νὰ μᾶς ἐπιτρέπῃ νὰ σπάνωμεν κόκκαλα.

4. — ΤΟ ΚΡΕΑΣ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΗ ΤΡΟΦΗ ΔΙΑ ΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΟΝ.

Εὑρίσκεται εἰς ἀντίφασιν μὲ τὴν ἀνατομικὴν κατασκευήν, μὲ τὴν φυσιολογίαν του καὶ τὰ ἔνστικτά του. ὁ ἄνθρωπος δὲν παρουσιάζει προγονικήν τινα προσαρμογὴν μὲ τὴν σαρκοφάγον δίαιταν. Ἐκ τῆς ἁπλῆς ἐξετάσεως τῶν συνηθειῶν εἰς ποικίλας

τροφὰς χωρὶς ἄμεσον βλάβην, συνεπέρανον ὅτι ὁ ἄνθρωπος εἶναι ζῶον παμφάγον.

Ἡ μελέτη ὅμως τῆς φυσιολογίας, τῆς συγκριτικῆς ἀνατομίας, τῆς παλαιοντολογίας καὶ τῆς φυσικῆς ἱστορίας, δίδει τὰς ἀκριβεστέρας ἐνδείξεις καὶ ἐπιτρέπει νὰ βεβαιώσωμεν ἄνευ ἀμφιβολίας τινὸς ὅτι ὁ ἄνθρωπος ἀνήκει εἰς τὴν κατηγορίαν τῶν φρουτοφάγων, παρουσιάζων αὐθεντικὰς ἀναλογίας ἀνατομικὰς μὲ τοὺς μεγάλους πιθήκους. Πράγματι δὲ δὲν ἔχει οὔτε τοὺς ὀξεῖς ὀδόντας οὔτε τὴν μακρὰν σιαγόνα τῶν σαρκοφάγων· ἡ δὲ παρουσία λίαν βραχέων κυνοδόντων δὲν συνηγορεῖ ὑπὲρ τῆς κρεωφαγίας, ἀφοῦ τοὺς ἀνευρίσκομεν καὶ εἰς καθαρῶς μυρικαστικὰ ὡς ἡ κάμηλος, ἡ ἔλαφος κλπ. Ἐπὶ πλέον ἡ ἀνατομικὴ κατασκευὴ τῶν πεπτικῶν ὀργάνων ἀνταποκρίνεται πλήρως πρὸς τὴν τοῦ φρουτοφάγου πιθήκου. Πῶς ἄλλως τε ὁ ἄνθρωπος θὰ ἠδύνατο νὰ ἐκφοβίσῃ καὶ καταξεσκίσῃ ζῶσας ὀγκώδεις λείας, κατὰ τὴν προϊστορικὴν περίοδον, ἀφοῦ ἡ κατασκευὴ τῆς χειρός του καὶ ἡ μορφὴ τῶν πλατέων ὀνύχων του τὸν καθιστᾶ κατάλληλον μόνον διὰ νὰ δρέπῃ καρπούς ;

Διὰ νὰ φονεύσῃ, νὰ ἀποκόψῃ καὶ προπαρασκευάσῃ τὰ ζῶα, ἐδέησε νὰ μηχανευθῇ καὶ κατασκευάσῃ κατάλληλα ὄργανα, νὰ ἐξαπατήσῃ δὲ τὰ μύχιά του ἔνστικτα μεταβάλλων τὴν ὄψιν καὶ τὴν γεῦσιν τῶν κρεάτων διὰ τοῦ μαγειρεύματος.

Ἀλλὰ καὶ ἡ φυσιολογία του δὲν προδίδει σαρκοφάγον ζῶον. Εἰς τὰ ὄργανά μας δὲν ἐκκρίνεται ἀμμωνία, ἡ ὁποία ἐξουδετερώνει τὰ ὀξέα τοῦ μεταβολισμοῦ τῶν κρεάτων, ὅπως γίνεται εἰς τὰ σαρκοφάγα. Αὐτὸς ὁ προϊστορικὸς ἄνθρωπος μὲ τὰ τριμμένα ἀπὸ τὸ μάσημα δόντια, μέχρι καὶ πλέον τοῦ ἡμίσεως τοῦ ὕψους των, ὑπῆρξεν ἴσως κρεωφάγος κατὰ σύμπτωσιν καὶ ἐξ ἀνάγκης. Διὰ νὰ προκαλέσῃ ὅμως τόσον ἔκδηλον φθορὰν τῶν ὀδόντων του, θὰ ἐχρειάσθηκε νὰ κατατρίβῃ δι' αὐτῶν φυτικὰς οὐσίας σχετικῶς σκληρὰς καθὼς σπόρους, φροῦτα, ρίζας κλπ.

Τὸ ζωϊκὸν βασίλειον ἀποτελεῖ περαιτέρω ἐξέλιξιν τοῦ φυτικοῦ βασιλείου· τὸ δὲ φυτικὸν κύτταρον ἀνερχόμενον εἰς τὴν τελευταίαν βαθμῖδα τῆς ἐξελικτικῆς κλίμακος, καταλαμβάνει μὲ τὴν μεταβολήν του εἰς ζωϊκὸν κύτταρον τὴν κορωνίδα τῆς δημιουργίας. Τὸ φυτικὸν κύτταρον εἶναι ἐπιδεκτικὸν ἐξελίξεως. Εἰς τὸ ζωϊκὸν κύτταρον δὲν ἀπομένει παρὰ ἡ ἀποσύνθεσις.

'Αλλὰ καὶ ἂν ἀκόμη ὁ ἄνθρωπος ἐκ φύσεως ἦτο σαρκοφάγος, σήμερον ὅτε ἐφθάσαμεν εἰς καλλιτέραν ἀντίληψιν τῶν πραγμάτων, θὰ ἔπρεπε νὰ μεταβάλωμεν τὸν τρόπον τῆς ζωῆς μας συνειδητὰ καὶ νὰ διευκολύνωμεν οὕτω μίαν ἀνωτέραν ἐξέλιξιν. Τὰ γεγονότα αὐτὰ εἶναι τόσον ἀναντίρρητα ὥστε θὰ ἔπρεπε καθ' ἑαυτὰ νὰ καθιστοῦν περιττὴν κάθε συζήτησιν.

5. — ΤΟ ΚΡΕΑΣ ΕΙΝΑΙ ΔΗΛΗΤΗΡΙΟΝ ΒΡΑΔΥ ΑΛΛ' ΑΣΦΑΛΕΣ.

Δηλητηριάζει α) διὰ τῶν δηλητηρίων, τὰ ὁποῖα περιέχει : Ζωϊκὰ ἀπορρίμματα, ἐκχυλιστικαὶ οὐσίαι, πουρῖναι, (κρεατινίνη ἀδενίνη κλπ.).

β) 'Εξ ἄλλου εὐθὺς μετὰ τὸν θάνατον τοῦ ζώου, ἀρχίζει ἡ πτωματικὴ ἀποσύνθεσις. Καὶ τὸ νωπότερον κρέας περιέχει πτωμαΐνας καὶ λευκωμαΐνας.

γ) Διὰ τῶν νουκλεϊνῶν του εἶναι σημαντικὴ πηγὴ οὐρικῶν καὶ ὀξαλικῶν ὀξέων.

δ) Καμμία φυτικὴ ἀζωτοῦχος οὐσία δὲν εἶναι ἱκανὴ νὰ παραγάγῃ τὰ ἐρεθιστικὰ καὶ ἐκφυλιστικὰ ἀποτελέσματα τοῦ κρέατος· ἐπὶ τοῦ γεγονότος τούτου συμφωνοῦν ὅλοι οἱ κλασσικοί.

ε) Τέλος καὶ κατὰ τὴν ἐλαχίστην πληγὴν (ἐξέλκωσιν) τῶν πεπτικῶν ὀργάνων, τὸ κρέας προσβάλλει τοὺς χυμοὺς καὶ προκαλεῖ δυστυχήματα ἀναφυλαξίας, διὰ τῆς ἀπορροφήσεως ἑτερογενοῦς λευκώματος. Κλινικῶς καὶ πειραματικῶς τὰ γεγονότα ταῦτα ἀπεδείχθησαν κατὰ τρόπον ὁριστικόν.

'Ακόμι καὶ εἰς τὰ σαρκοφάγα ζῶα, κατὰ τὴν ἐξασθένισιν σημαντικοῦ τινὸς ὀργάνου τὸ κρέας δρᾶ ὡς πραγματικὸν δηλητήριον. Εἰς τὸ πείραμα τοῦ συριγγίου τοῦ Eck (ἀποκλεισμὸς τοῦ ἥπατος διὰ τῆς ἐμβολῆς τῆς πυλαίας φλεβὸς εἰς τὴν κοίλην φλέβα) σκύλος οὕτω πως ἀκρωτηριασθεὶς ὑπομένει ἐπὶ μακρὸν τὴν ἄμεσον παρεμβολὴν τῶν προϊόντων τῆς σήψεως ἐκ τῆς πυλαίας φλεβὸς εἰς τὴν γενικὴν κυκλοφορίαν ἐφ' ὅσον τρέφεται μὲ οὐσίας φυτικάς, ἐνῷ ὁσάκις τῷ δίδεται κρέας, καταλαμβάνεται ἀπὸ σπασμωδικὰς κρίσεις, γίνεται ἀταξικὸς καὶ μοχθηρὸς καὶ ἀποθνήσκει ταχέως. Εἰς σκύλους εἰς οὓς προεκάλεσαν πληγὰς τῶν νεφρῶν παρετηρήθησαν τὰ αὐτὰ ἀποτελέσματα. Ὅταν τοὺς ὑποβάλλωσιν εἰς φυτικὴν δίαιταν κατὰ τὸ πλεῖστον θεραπεύονται, ἐνῷ ὅταν τοὺς δίδουν κρέας

ἀποθνήσκουσι ταχέως μὲ μεγάλα ποσὰ λευκώματος εἰς τὰ οὖρα.

6 — ΤΟ ΚΡΕΑΣ ΕΙΝΕ ΠΗΓΗ ΕΝΤΕΡΙΚΩΝ ΖΥΜΩΣΕΩΝ ΚΑΙ ΜΟΛΥΝΣΕΩΝ.

Ἐξ ὅλων τῶν ὄντων ὁ ἄνθρωπος φιλοξενεῖ τὸν μεγαλείτερον ἀριθμὸν ἐπικινδύνων μικροβίων εἰς τὸ ἔντερόν του, διότι μόνος αὐτὸς μετέβαλε σημαντικὰ τὸν ὑπὸ τῆς φύσεως κληροδοτηθέντα αὐτῷ τρόπον διατροφῆς.

Ἐνῷ μόλις ἀνευρίσκομεν 21.000 μικροοργανισμῶν κατὰ κυβ. χιλ. τῶν ἐντερικῶν περιεχομένων εἰς τὸν σκύλον, εἰς τὸν ἄνθρωπον ἀνευρίσκομεν κατ' ἐλάχιστον ὅριον 65.000. Τὴν μικροβιακὴν δὲ αὐτὴν πληθώραν εὐνοεῖ ἡ σαρκοφάγος δίαιτα· ἀφοῦ παρά τινι ἀτόμῳ σαρκοφάγῳ δυνάμεθα νὰ καταβιβάσωμεν τὴν ἐντερικὴν χλωρίδα εἰς 2.000 (Gilbert, Dominici).

Τὸ κρέας δὲν αὐξάνει μόνον τὴν μικροβιακὴν χλωρίδα τῶν ἐντέρων, ἀλλὰ καὶ τὴν μεταβάλλει δυσμενῶς εὐχεραῖνον τὴν ὑπεροχὴν τῶν βακίλλων τῆς σήψεως ἐπὶ τῶν τῆς ὀξεικῆς ζυμώσεως κανονικῶν τοιούτων· ἀποκαθιστᾶ τὴν εὐεργετικὴν ἐνέργειαν τῶν σαπροφύτων, τὰ ὁποῖα βοηθοῦσι τὴν πέψιν· καὶ τῶν μὲν καὶ τῶν δὲ ὑψοῖ σημαντικὰ τὴν ζωτικότητα.

Ἐὰν τὸ ἔντερον ἀπέβη « ἐργαστήριον δηλητηρίων » καὶ δυσαρμονία τῆς φύσεως εἶναι ἀποκλειστικὸν σφάλμα τοῦ ἀνθρώπου, ὁ ὁποῖος ἔπαυσε νὰ τρέφεται κατὰ τὸν ἁπλοῦν καὶ φυσικὸν τρόπον τῶν χωρικῶν.

Δὲν πρέπει νὰ ἀναζητῶμεν ἄλλην αἰτίαν εἰς τὰς ἐντερικὰς βλάβας καὶ μολύνσεις αἵτινες δεκατίζουσι τὰς σημερινὰς κοινωνίας.

Πόσον σπάνια εἶναι τὰ ἄτομα εἰς τὰς πολιτισμένας μας κοινωνίας τὰ ὁποῖα δὲν ὑπέφεραν ἀπὸ ἐντερικὰς φλεγμονάς ; (τυφοειδὴς πυρετός, χρονία ἐντερῖτις, σκωληκοειδῖτις...). Οἱ μεγάλοι καταναλωταὶ κρέατος, οἱ φυματικοί, τοὺς ὁποίους παραγεμίζομεν μὲ κρέατα ὠμὰ καὶ ψημένα, σχεδὸν δὲν ἐκφεύγουσι τὴν μίαν ἢ τὴν ἄλλην τῶν νόσων τούτων. Ἐνῷ οἱ χωρικοί, οἱ ὁποῖοι μόλις γεύονται τὸ κρέας, προσβάλλονται πολὺ σπανιώτερον. Περιπίπτει δὲ εἰς τὴν κοινὴν ἀντίληψιν ὅτι αἱ νόσοι αὗται εἶνε λίαν διαδεδομέναι εἰς τὰς πόλεις ὅπου σχεδὸν εἰς κάθε γεῦμα καταναλίσκεται κρέας.

7. ΤΟ ΚΡΕΑΣ ΜΕΤΑΔΙΔΕΙ ΕΠΙΔΗΜΙΚΑ ΚΑΙ ΠΑΡΑΣΙΤΙΚΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ.

Σήμερον εἶναί τι σπάνιον νὰ καταναλωθῇ κρέας λεγόμενον ὑγιές. Πλέον τῶν δύο τρίτων τῶν βοῶν εἶναι μολυσμένοι ἀπὸ φυματίωσιν μόνον δὲ σπλάγχνα γεμάτα ἀπὸ φυμάτια ἀπομακρύνονται ἐνῷ τὸ ὑπόλοιπον παραδίδεται εἰς τὴν κατανάλωσιν. Καὶ πόσα ἄλλα ζῶα προσβεβλημένα ἀπὸ ἄλλα μεταδοτικὰ νοσήματα, ἀφθώδη πυρετόν, ἀκτινομύκωσιν, καρκῖνον, ἄνθρακα. Πόσαι ἀγελάδες νεκραὶ ἀπὸ σηψαιμίαν ἢ περιπνευμονίαν, πόσοι χοῖροι θεριζόμενοι ἀπὸ ἐντερίτιδα δὲν φέρονται πρὸς πώλησιν εἰς τὴν ἀγοράν ;

Τὸ κρέας τῶν ζώων τούτων εἶναι ἐπικίνδυνον ὄχι μόνον λόγῳ τῶν μικροβίων, τῶν τοξινῶν καὶ ἀπορριμμάτων τῆς ζωϊκῆς ἀντιδράσεως τὰ ὁποῖα περιέχει ἀφθόνως ἀλλὰ καὶ λόγῳ τῶν φαρμάκων τὰ ὁποῖα εἰσάγουσιν εἰς τὰ ζῶα δι' ἐνέσεων κλπ. ἐνίοτε εἰς δόσεις κολοσσιαίας.

Ὡς πρὸς τὰ παράσιτα τὰ ὁποῖα τὸ κρέας δύναται νὰ μᾶς φιλοδωρήσῃ εἶναι πολυάριθμα. Αἱ ταινίαι εἶναι λίαν συχναί. Ἐν Γερμανίᾳ ἀριθμοῦνται ἄνω τῶν 15.000 θυμάτων ἀπὸ 50 ἐτῶν ἐκ τριχῆνος.

Ἀλλὰ καὶ ἐὰν τὸ ζῶον εἶναι ὑγιές, ἡ ἐκ τῆς μεταφορᾶς ὑπερκόπωσις, ὁ φόβος κατὰ τὸ διάστημα τῶν ἑλιγμῶν, οἵτινες προηγοῦνται τῆς σφαγῆς, προκαλοῦσιν ἀντιδράσεις τῶν χυμῶν τοξινικὰς ἢ εὐνοοῦσι τὴν εἰσβολὴν τῶν μικροοργανισμῶν εἰς τοὺς ἱστοὺς ἀπὸ τὰς πρώτας ἔτι ὥρας τοῦ θανάτου. Κατὰ τὴν ὥραν τῆς τεμαχίσεως λαμβάνουσι χώραν μολύνσεις διὰ τῶν χειρῶν καὶ ἀκαθάρτων ἀντικειμένων. Κατὰ τὸ θέρος, αἱ ἐφημερίδες ἀναφέρουν διαρκῶς τὰς ἐπιδημίας ταύτας συλλογικῆς δηλητηριάσεως, ὀφειλομένης εἰς κρέατα καὶ ψάρια βλαμμένα.

Μεταξὺ τῶν πλέον ἐπικινδύνων εἶναι τὰ παρασκευασμένα κρέατα, λουκάνικα, κρεατόπητες. Εἰς νωπὸν κιμᾶν τοῦ ἐμπορίου ἀνευρέθησαν μέχρι 6 ἑκατομ. μικροοργανισμοὶ κατὰ γραμμάριον. Ὁ τύπος τῶν δυστυχημάτων τῶν προκαλουμένων ὑπὸ τῶν κρεάτων τούτων εἶναι ὁ « Βουτυλισμός », μόλυνσις τοσούτῳ μᾶλλον ἐπίφοβος καθ' ὅσον τὰ προϊόντα τὰ προσβαλλόμενα ὑπὸ τοῦ βακίλλου τοῦ Van Ermengen δὲν παρουσιάζουσι συχνὰ σημεῖον τι φαινομενικῆς ἀλλοιώσεως.

8. — ΤΟ ΚΡΕΑΣ ΠΡΟΚΑΛΕΙ ΟΞΙΝΟΝ ΑΝΤΙΔΡΑΣΙΝ.

Εἶναι σπουδαία αἰτία ὀξίνου ἀντιδράσεως τῶν χυμῶν και ἐρεθισμῶν σκληρωτικῶν, οἱ ὁποῖοι ἐξασκοῦνται ἰδίως ἐπὶ τῶν ἀγγειακῶν τοιχωμάτων καὶ τῶν εὐγενῶν ἱστῶν τῆς οἰκονομίας. Περικλείει περίσσειαν προσχηματισθέντων φωσφορικοῦ καὶ θειϊκοῦ ὀξέος ἐπὶ τῶν βάσεων τῆς ὁποίας δύναται νὰ περιέχῃ καὶ ἐπὶ πλέον ἡ καῦσις του (ὀξείδωσις) εἰς τὸν ὀργανισμὸν ἀποδίδει νέον φωσφωρικὸν καὶ θειϊκὸν ὀξύ. Τέλος διὰ τῶν νουκλεϊνῶν του ἀντιπροσωπεύει μεγάλας δόσεις οὐρικῶν ὀξέων.

Διὰ νὰ διατηρῶσι τὴν ἀλκαλικότητα τῶν χυμῶν των τὰ σαρκοφάγα ζῶα κέκτηνται τὴν λίαν ἔκδηλον ἰδιότητα νὰ μεταμορφώνωσιν ἀζωτούχους οὐσίας εἰς ἀμμωνίαν (Schmiedeberg Walter κ.λ.π. κ.λ.π.). Ἡ ἱκανότης αὕτη δὲν ὑφίσταται παρὰ τῷ ἀνθρώπῳ καὶ τοῖς ὀπωροφάγοις.

9. — ΤΟ ΚΡΕΑΣ ΑΦΑΙΡΕΙ ΤΑ ΑΛΑΤΑ ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ.

Τὰ ὀξέα τοῦ μεταβολισμοῦ τοῦ κρέατος ἀπαιτοῦσι μεγάλας προσπαθείας καύσεως, πρέπει δὲ κατὰ τὸ πλεῖστον νὰ ἐξουδετεροῦνται ὑπὸ ἀφθόνων ἀλάτων (sels minéraux). Τὰ σαρκοφάγα ἀντεπεξέρχονται τρώγοντα ὁλόκληρον τὸ ζῶον μὲ τὸ αἷμά του καὶ τὰ ὀστᾶ του, τὰ ὁποῖα περιέχουσιν ἅλατα, ἀλλὰ ἰδιαιτέρως διὰ τῆς ἱκανότητός των ἐπαναλαμβάνομεν, νὰ παράγωσιν ἀμμωνίαν (ἥτις εἶναι βασικῆς ἀντιδράσεως), εἰς μεγάλας δόσεις. Ὁ ἄνθρωπος ὁ ὁποῖος δὲν τρώγει οὔτε τὸ αἷμα οὔτε τὰ ὀστᾶ καὶ ὁ ὁποῖος περιφρονεῖ ὡς ἐλάχιστα θρεπτικὰς τὰς κυρίας πηγὰς ἀφωμοιοσίμων ἀλάτων : σιταρένιο ψωμί, πράσινες σαλάτες, φροῦτα ὁλόκληρα, δύναται νὰ τραφῇ καὶ μάλιστα νὰ ἀναπτύξῃ ὀγκώδεις μυϊκὰς μάζας δι' ὑπερσιτισμοῦ μὲ κρέας. Ἀλλὰ ὀργανισμοὶ ὑπερπυρούμενοι οὕτω μὲ κρέας, ἔχουσι φαινομενικὴν ὑγείαν. Στεροῦνται ἀντιστάσεως λόγῳ ἀνεπαρκείας εἰς ἅλατα. Οὕτω παιδιά, ἔφηβοι, ἀθληταί, μεγαλώσαντες μὲ κρέας, πλέοντες εἰς τοὺς μῦς, ἀσθενοῦσι μιᾷ τῶν ἡμερῶν καὶ ἀποθνήσκουσι ταχέως πρὸς μεγάλην ἔκπληξιν πάντων.

Ὅτι τὸ κρέας εἶναι αἰτία λίαν ἐνεργὸς ὀξύτητος καὶ ἐπομένως ἀφαιρέσεως ἀλάτων τίποτε δὲν δύναται νὰ τὸ ἀποδείξῃ σαφέστερον ἀπὸ τὴν διάλυσιν τῶν τόφων παρὰ τοῖς ἀρ-

θριτικοῖς τῇ ἐπιδράσει ἐντόνου κρεωφαγίας. Ὅμως ἡ διάλυσις καὶ ἡ ἀπέκκρισις τῶν ἐναποταμιευμάτων τούτων οὐρικοῦ νατρίου, ἡ ἐπιτυγχανομένη διὰ τοῦ τρόπου τούτου, ἀντὶ νὰ ἀποτελῇ εὐνοϊκὴν ἐξέλιξιν τῆς νόσου ταύτης εἶναι κατάφορος ἀπόδειξις τῆς ὑπερβολικῆς ὀξίνου ἀντιδράσεως τῶν χυμῶν εἰς τὴν ὁποίαν ἄγει ὁ ὑπερσιτισμὸς τοῦ κρέατος. Τὰ δυσάρεστα ἀποτελέσματα ἀναφαίνονται ὀλίγον κατ' ὀλίγον ἐπὶ ἄλλων σημείων (ἀρτηριοσκλήρωσις, νεφρῖτις, ἡπατῖτις κλπ.). Δὲν εἶναι δυνατὸν νὰ θεραπεύσωμεν ἀρθριτικοὺς ἀφαιροῦντες τὰ ἅλατα τοῦ ὀργανισμοῦ των καὶ δηλητηριάζοντές τους μὲ κρέατα.

10. — ΤΟ ΚΡΕΑΣ ΕΙΝΕ ΣΠΟΥΔΑΙΑ ΑΙΤΙΑ ΤΩΝ ΑΣΘΕΝΕΙΩΝ ΚΑΙ ΤΟΥ ΕΚΦΥΛΙΣΜΟΥ. Τὰ μειονεκτήματα τῆς κρεωφαγίας ἐπὶ τῆς ὑγείας περιεγράφησαν ὑπὸ πλείστων ἐξόχων παρατηρητῶν. Αἱ ἀγγειοκαρδιακαὶ μεταβολαί, ἡ ἀρτηριοσκλήρυνσις, αἱ διαταραχαὶ τῆς θρέψεως, αἱ ποικίλαι μορφαὶ τοῦ ἀρθριτισμοῦ, αἱ ἐντερικαὶ μολύνσεις (ἐντερῖτις, σκωληκοειδῖτις), ἐπακόλουθοι τῆς κρεωφαγίας, εἶνε λίαν γνωσταὶ ἀπὸ τῶν ἔργων τοῦ Bouchard, Huchard, Pascault, Lucas, Championière, de Grandemaison, Combes, Carton κ.λ.π. μὲ βάσιν τὴν φυτοφαγίαν!;

Ὅσον ἀφορᾷ τὴν φυματίωσιν, ἡ ὀξυδερκὴς κλινικὴ παρατήρησις ἀποδεικνύει ὅτι ὁ ἀσφαλέστερος τρόπος διὰ νὰ γίνῃ τις φυματικὸς συνίσταται εἰς ὑπερβολικὴν κρεωφαγίαν καὶ ὅτι ὁ σπουδαιότερος λόγος τῶν αἱμοπτύσεων εἶναι ὁ μὲ κρέατα ὑπερσιτισμὸς (ἰδίως ὠμά).

Εἰς ὅλας τὰς χώρας ἐκεῖνοι οἱ ὁποῖοι ἐκτάκτως μόνον καταναλίσκουσι κρέας εἶναι οἱ ἰσχυρότεροι, οἱ ἀνθεκτικώτεροι καὶ οἱ ὑγιέστεροι.

Πλῆθος παρατηρήσεων τὸ ἀποδεικνύουσι. Πρόσφατοι στατιστικαὶ θνησιμότητος κατὰ ἐπαγγέλματα δεικνύουσιν ὅτι ἐπὶ 10.000 ζώντων ἀτόμων, ἡλικίας 45 — 54 ἐτῶν, ἀποθνήσκουσιν ἐτησίως 150 ἐὰν εἶναι γεωργοί καὶ 511 ἐὰν εἶναι κρεωπῶλαι, καὶ ἀπὸ 55 — 64 ἐτῶν 296 γεωργοὶ καὶ 860 κρεωπῶλαι.

Εἰς ὅλα τὰ πλάτη τῆς γῆς καὶ εἰς ὅλας τὰς χώρας ὅπου οἱ ἰθαγενεῖς ἐκτελοῦσι τὰ βαρύτερα καὶ σκληρότερα τῶν ἐπαγγελμάτων, τὰς μεγαλειτέρας πορείας καὶ σηκώνουσι τὰ μεγαλείτερα βάρη, ἡ ἡμερησία τροφὴ εἶναι σχετικῶς μικρὰ ἀποτελουμένη ἀπὸ ψωμὶ ἢ ρύζι ἢ πατάτες ἤ τινα λαχανικὰ ἢ

φροῦτα. Οἱ Νέγροι λ.χ. τῆς Κεντρώας 'Αφρικῆς, τρεφόμενοι πολλάκις μόνον μὲ φροῦτα (μπανάνες), διανύουσι 25 – 50 χιλμ. ἡμερησίως σηκώνοντες ταὐτοχρόνως βάρος 30 – 40 κιλῶν καὶ ὄχι μόνον δὲν εἶναι δύσθυμοι ἀλλὰ καὶ χαριεντίζονται καθ' ὁδόν, ἐνῷ ἡ χάρις καὶ αἱ καμπύλαι τοῦ σώματός των εἶνε χάρμα τῶν ὀφθαλμῶν.

Ἡ κλινικὴ δ' ἀφ' ἑτέρου μᾶς ἀποδεικνύει καθ' ἑκάστην πόσον ἰσχυρὰ αἰτία παθολογικῶν φαινομένων εἶνε τὸ κρέας, ἀφοῦ ἡ ἀφαίρεσίς του ἀποτελεῖ τὸ ἀποτελεσματικώτερον μέσον νὰ σταματήσωμεν βλάβας τὰς ὁποίας τοῦτο ἐξεκόλαψεν. Κατὰ τὰ νοσήματα τοῦ ἐντέρου, τοῦ ἥπατος, τῶν νεφρῶν, τοῦ δέρματος, ἐπὶ παρουσίᾳ νευρικῶν διαταραχῶν, κλπ. δὲν ἔχομεν καλλίτερον φάρμακον ἀπὸ τὴν φυτοφαγίαν. 'Ακόμι διὰ τοὺς φυματικούς, ἀρκεῖ νὰ μὴ ἀπώλεσαν κάθε ἀντίστασιν, ἡ βαθμιαία ἐλάττωσις τῆς διὰ τοῦ κρέατος δηλητηριάσεως φέρει συχνὰ ἀνελπίστους θεραπείας.

Εἰς ὅλους ὅσοι ἀποκόπτουσι τὸ κρέας ὀλίγον κατ' ὀλίγον καὶ ἐπανέρχονται εἰς κανονικὴν φυσικὴν δίαιταν, παρατηροῦνται κατὰ κανόνα ριζικαὶ μεταβολαὶ ἐπὶ τοῦ τρόπου τοῦ ἐνεργεῖν καὶ τοῦ σκέπτεσθαι.

Παραλλήλως πρὸς καλλιτέραν ὑγιεινὴν κατάστασιν καὶ καλλιτέραν ὀργανικὴν ἀπόδοσιν ἀναπτύσσεται ἔκτακτος δύναμις ἐνεργείας καὶ θελήσεως. Αἱ διανοητικαὶ λειτουργίαι διευκολύνονται μεγάλως, τὸ πνεῦμα γίνεται καθαρώτερον, ἡ προσοχὴ ζωηροτέρα, ἡ κρίσις ὑγιεστέρα, ἡ ψυχραιμία μεγαλειτέρα. Τὸ γαλήνιον καὶ ἡ αἰσιοδοξία ἀντικαθιστοῦν τὸ ὀξύθυμον καὶ τὴν ἀποθάρρυνσιν. Νέα ἀντίληψις τῆς ζωῆς ἐκδηλοῦται ἐξευγενίζουσα τὸν χαρακτῆρα καὶ ὁδηγοῦσα ἐξ ἐνστίκτου τὸ ἄτομον πρὸς τὸ καλὸν καὶ τὸ ἀληθές.

Γενικῶς δὲ ἡ βαθμιαία ἀπομάκρυνσις ἀπὸ τὸ κρέας καὶ ἡ ἐξάσκησις τῆς φυσικῆς ὑγιεινῆς διὰ τῆς ὑλικῆς, διανοητικῆς καὶ ἠθικῆς ἀναγεννήσεως, τὰς ὁποίας προκαλοῦσι, ἀποδεικνύουσι πόσον εἶναι ἐπιβλαβεῖς αἱ σημεριναὶ συνήθειαι πλαστῆς ζωῆς καὶ τοξικῆς διατροφῆς.

11. — Η ΚΡΕΩΦΑΓΙΑ ΣΥΝΤΕΛΕΙ ΜΕΓΑΛΩΣ ΕΙΣ ΤΟ ΝΑ ΔΙΕΓΕΙΡΗ ΤΑ ΧΑΜΗΛΑ ΕΝΣΤΙΚΤΑ ΑΝΗΘΙΚΟΤΗΤΟΣ ΚΤΗΝΩΔΙΑΣ ΚΑΙ ΣΚΛΗΡΟΤΗΤΟΣ. 'Εν γένει οἱ κρεωφάγοι εἶναι ἄτομα θυμώδη καὶ ἀπότομα. 'Ακόμι καὶ εἰς

τὰ ζῶα δυνάμεθα νὰ ἀναπτύξωμεν κατὰ βούλησιν ἔνστικτα ἠπιότητος ἢ ἀγριότητος ἀφαιροῦντες ἢ εἰσάγοντες τὸ κρέας εἰς την δίαιτάν των. Τὰ γεγονότα αὐτὰ παρετηρήθησαν ἰδίως εἰς ἄρκτους, κύνας καὶ ποντικούς. Ὁ Liebig ἀναφέρει ὅτι μία ἄρκτος διατηρουμένη εἰς τὸ μουσεῖον τοῦ Giesen ἐδεικνύετο ἠπία καὶ ἤρεμος ἐφ' ὅσον ἐτρέφετο ἀποκλειστικῶς μὲ ψωμὶ καὶ λαχανικὰ καὶ ὅτι ὀλίγαι ἡμέραι κρεωφαγίας ἤρκουν διὰ νὰ τὴν καταστήσουν μοχθηρὰν καὶ ἐπικίνδυνον. Καὶ ὅτι διεσκέδαζον μεταβάλλοντες οὕτω κατὰ περιόδους τὸν χαρακτῆρα τοῦ ζώου. Εἶναι γνωστόν, προσθέτει ὁ Liebig, ὅτι τὸ ὀργίλον τοῦ χοίρου δύναται νὰ ἐπιταθῇ διὰ τῆς κρεωφαγίας μέχρι τοῦ σημείου νὰ προσβάλλωσιν οὗτοι καὶ αὐτὸν τὸν ἄνθρωπον. « Ἡ κρεωφαγία λοιπὸν ἀσκεῖ ἐπίδρασιν καὶ ἐπ' αὐτοῦ τοῦ προσωπικοῦ χαρακτῆρος· μᾶς καθιστᾶ ἐπιθετικούς, σκληρούς, ἀποτόμους· χωρὶς νὰ ὁμιλήσω διὰ τὴν κακὴν ἐπίδρασιν ποὺ ἔχει ἐπὶ τῆς γενικῆς ὑγείας...» (A. Gautier).

Ἡ φυτοφαγία ἀποτελεῖ ἀναντιρρήτως δίαιταν ἀνωτέρας ἐξελίξεως φυσικῆς καὶ ἠθικῆς καὶ ὁ Ἱπποκράτης τὸ εἶχεν ἤδη διακηρύξη : Διὰ νὰ ἀποκτήσωμεν τὴν σύνεσιν καλὰ θὰ κάμωμεν νὰ ἀπαρνηθῶμεν τὸ κρέας.



ΑΠΑΝΤΗΣΙΣ ΕΙΣ ΑΝΤΙΡΡΗΣΕΙΣ

1. — ΕΑΝ ΠΡΑΓΜΑΤΙ ΤΟ ΚΡΕΑΣ ΗΤΟ ΔΗΛΗΤΗΡΙΟΝ, Η ΑΝΘΡΩΠΟΤΗΣ ΘΑ ΕΠΡΕΠΕ ΝΑ ΕΙΧΕΝ ΕΞΑΦΑΝΙΣΘΗ ΠΡΟ ΠΟΛΛΟΥ. Ἡ μεγάλη ἀντίστασις τὴν ὁποίαν δεικνύει ὁ ἀνθρώπινος ὀργανισμὸς ἔναντι τοῦ δηλητηρίου ΚΡΕΑΣ ἐχρησίμευσεν ὡς ἐπιχείρημα εἰς ἐκείνους οἱ ὁποῖοι τὰς ἐκ τοῦ κρέατος βλάβας ἀποδίδουσιν εἰς ποικίλα ἄλλα αἴτια μικρὰν ἢ καμμίαν σχέσιν ἔχοντα μὲ αὐτό.

Εἶναι ἀναντίρρητον βεβαίως ὅτι ὁ ἄνθρωπος δηλητηριάζεται ἀπὸ αἰῶνας ἤδη μὲ τὸ κρέας, μὲ ἀπεσταγμένα ποτά, οἰνόπνευμα, καπνόν, ὄπιον· ἀλλ' ἐπειδὴ ἠδυνήθη νὰ ὑπομείνῃ τὴν χρῆσιν τῶν τοξικῶν τούτων οὐσιῶν, χωρὶς νὰ ἐπέλθῃ ἀκαριαίως ὁ θάνατος, δὲν πρέπει βέβαια νὰ συμπεράνωμεν ὅτι καλῶς ἔπραξε καὶ καλῶς πράττει παραμένων εἰς τὰς πλάνας του. Τὸ πρόσχημα τῆς ἀρχαιότητος τῆς χρήσεως ἑνὸς δηλητηρίου δὲν δύναται νὰ δικαιολογήσῃ τὴν ἐπ' ἄπειρον χρῆσιν, εἴτε πρό-

κειται περὶ κρέατος εἴτε περὶ οἰνοπνεύματος κλπ.

Τοσούτῳ μᾶλλον καθ' ὅσον ἡ σφαλερὰ αὕτη δίαιτα ποτὲ δὲν ἔμεινεν ἀτιμώρητος. Συνέπειαι αὐτῆς εἶνε ἀσθένειαι ἐπιδημίαι ἐκφυλισμός.

Πάντες οἱ μεγάλοι πολιτισμοὶ ἱδρύθησαν ὑπὸ σχεδὸν φυτοφάγων γεωργικῶν φυλῶν. 'Ερείπια, διαφθορά, ἀσθένειαι ἐδεκάτισαν τοὺς λαοὺς οἵτινες παρέβησαν τοὺς φυσικοὺς νόμους.

Καὶ εἰς ἑκάστην παρακμὴν καὶ πτῶσιν λαοὶ ὑγιέστεροι εἰσέβαλον καὶ ἀντικατέστησαν τοὺς ὑπὸ τῆς διαίτης δεκατισθέντας πληθυσμούς.

Επὶ τῶν ἡμερῶν μας ἡ διαρκὴς αὕτη ἀνανέωσις ἐκτελεῖται εἰρηνικῶς εἰς τὰς μεγάλας πόλεις ὅπου οἱ χωρικοὶ σχεδὸν φυτοφάγοι πληροῦσι συνεχῶς τὰ κενὰ τὰ γενόμενα εἰς τὰς τάξεις τῶν κατοίκων τῶν πόλεων ἕνεκα τῆς σαρκοφάγου καὶ βιομηχανημένης διαίτης ἰδίᾳ.

2. — ΛΟΓΩ ΤΗΣ ΜΑΚΡΑΣ ΧΡΗΣΕΩΣ Ο ΑΝΘΡΩΠΟΣ ΠΡΟΣΗΡΜΟΣΘΗ ΠΡΟΣ ΤΟ ΚΡΕΑΣ. 'Εὰν εἶχε συντελεσθῇ προσαρμογή τις ἔστω καὶ ἐλαφρὰ θὰ ἀνευρίσκαμεν ἴχνη εἰς τὰς σχετικὰς ποικιλίας τῆς ἀνατομο-φυσιολογικῆς μας κατασκευῆς. 'Αλλὰ καὶ τὰ δόντια καὶ ἡ μορφὴ τῆς σιαγόνος μας καὶ ὁ σχηματισμὸς τῶν πεπτικῶν ὀργάνων, δὲν ὑπέστησαν καμμίαν τροποποίησιν ἥτις νὰ τὰ προσεγγίζῃ ἔστω καὶ κατ' ἐλάχιστον πρὸς τὰ χαρακτηριστικὰ τῶν σαρκοφάγων ζώων.

'Ιδίως τὸ ἔνστικτόν μας, παρ' ὅλην τὴν χρῆσιν κρεωφαγίας ἐπὶ αἰῶνας ὁλοκλήρους, παρέμεινεν ἀμετάβλητον. 'Η ὄψις ἑνὸς μόσχου δὲν μᾶς γεννᾶ βεβαίως τὴν ἰδέαν νὰ τὸ κατασπαράξωμεν.

'Αλλὰ καὶ διὰ νὰ καταστήσωμεν δυνατὴν τὴν κρεωφαγίαν ἐχρειάσθη νὰ κατασκευάσωμεν ὄργανα ὀξέα μὲ τὰ ὁποῖα νὰ φονεύωμεν καὶ κόπτωμεν τὰ ζῶα· κατόπιν νὰ ἀνακαλύψωμεν τὸ πῦρ καὶ νὰ μάθωμεν νὰ τὸ μεταχειριζόμεθα διὰ νὰ ἀποκρύψωμεν μὲ τὸ μαγείρευμα τὴν ἀποκρουστικὴν ὄψιν τῶν πτωμάτων. Ποτὲ ἡ ὄψις ὠμοῦ τεμαχίου κρέατος δὲν προκαλεῖ τὴν ὄρεξιν καὶ ἐξ ἐνστίκτου ὁ ἄνθρωπος ἀρνεῖται νὰ μασήσῃ τὴν τροφὴν ταύτην, ἐὰν δὲν ὑποστῇ προηγουμένως τὰς προπαρασκευὰς αἱ ὁποῖαι μεταβάλλουσι τὴν φρικώδη ὄψιν, τὴν ἀνούσιον γεῦσιν καὶ τὴν πτωματικὴν ὀσμήν. Χωρὶς τὴν ἐνέργειαν τοῦ πυρὸς τὸ ὁποῖον διαλύει τὰ λίπη καὶ ἀναπτύσσει τὰ

διεγερτικὰ ἀρώματα, χωρὶς τὴν προσθήκην καρυκευμάτων και φυτικῶν ἀρτυμάτων ποτὲ τὸ κρέας δὲν θὰ ἐθεωρεῖτο φαγώσιμον.

Ἐκεῖνοι ποὺ ὑποστηρίζουν ὅτι τὸ κρέας εἶναι φυσικὴ τροφὴ τοῦ ἀνθρώπου ἂς πᾶνε νὰ ἐπισκεφθοῦν ἓν σφαγεῖον, νὰ ἰδοῦν ἔντρομα τὰ ζῶα νὰ σφάζωνται, νὰ ἰδοῦν τὸ αἷμα νὰ ρέῃ κατὰ κύματα καὶ νὰ αἰσθανθοῦν τὴν λοιμώδη μπώχαν νὰ ἐκφεύγῃ ἀπὸ τὰς αἰθούσας τὰς ἐνθυμιζούσας ἐκείνας τῆς αὐτοψίας τῶν νοσοκομείων. Καὶ ἂς μᾶς εἴπουν ἂν θὰ ἐξέλθουν μὲ ὄρεξιν ἀκονισμένην, ἢ θὰ ἔχουν τὸ στομάχι των φραγμένον, ἀγωνίαν εἰς τὴν καρδίαν καὶ τὸ πνεῦμα ἀνάστατον.

Οἱ ἀσθενεῖς τοὺς ὁποίους βιάζουν νὰ φάγουν ὠμὸ κρέας, τὸ πασπαλίζουν μὲ ζάχαρη ἢ τὸ ρίχνουν σὲ ζεστὸ ζωμὸν διὰ νὰ ἀποφύγωσι τὴν πραγματικήν του γεῦσιν. Ἀκόμι ἡ τάσις πρὸς ἔμετον εἶνε ἐκδήλωσις τῆς φυσικῆς ἀμύνης τοῦ ὀργανισμοῦ.

Ἐνῷ ἐξ ἐνστίκτου τὰ παιδιὰ μεταβαίνουν ὁμαδικῶς πάντοτε μὲ εὐχαρίστησιν πρὸς κλοπὴν φρούτων, ποτὲ ὅμως δὲν ἔρχεται εἰς τὴν ἰδέαν των νὰ κλέψουν τεμάχιον κρέατος ἀπὸ τὴν προθήκην τοῦ κρεωπώλου.

Ἐὰν μετὰ δαψιλὲς γεῦμα μᾶς παρουσιάσωσι μεγειρευμένο κρέας, π.χ. χοιρινὸ ψητὸ τοῦ φούρνου, ἡ ὄψις του μᾶς γεννᾷ τὴν αηδίαν καὶ μᾶς φέρει τάσεις ἐμέτου· ἀποστρέφομεν δὲ τὰ βλέμματα διὰ νὰ μὴ τὸ βλέπωμεν· ἐνῷ ἡ θέα νωπῶν καὶ ὡρίμων καρπῶν, μᾶς εἶναι πάντοτε εὐχάριστος.

Ἡ κρεωφάγος λοιπὸν δίαιτα εἶναι ἀντιφυσικὴ τοιαύτη, παραβιάζουσα τὰ ἔνστικτά μας. Μόνον ἡ πεῖνα τὴν ἐπέβαλε προσωρινῶς. Μόνον τεχνάσματα μαγειρικῆς καὶ βιομηχανίας μᾶς ἐπιτρέπουν νὰ ἐξακολουθοῦμεν τὴν χρῆσιν.

3. ΔΕΝ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΖΗΣΟΥΜΕ ΧΩΡΙΣ ΚΡΕΑΣ

Ποῖος θὰ πιστεύσῃ τὸν ἰσχορισμόν αὐτὸν ὅταν σκεφθῇ ὅτι σήμερον ἔτι ζῶσιν ἄνω τῶν 500 ἑκατομμυρίων ἀτόμων χωρὶς ποτὲ νὰ ἐγγίσωσι κρέας, ἀπολαμβανόντων τῆς καλλιτέρας ὑγείας σωματικῶς καὶ πνευματικῶς (Ἰνδίαι, Κίνα, Ἰαπωνία, οἱ χωρικοὶ ὅλων τῶν χωρῶν, φυτοφάγοι διεσπαρμένοι εἰς ὅλας τὰς χώρας, μοναχοί...)

4. — ΤΟ ΑΖΩΤΟΝ ΤΟΥ ΚΡΕΑΤΟΣ ΕΙΝΑΙ ΑΝΩΤΕΡΟΝ ΤΟΥ ΤΩΝ ΦΥΤΩΝ. Τὸ ἐπιχείρημα τοῦτο χρησιμοποιεῖται

ἀπὸ τῆς ἐποχῆς τῶν πειραμάτων τοῦ Hoffmann, ὅστις πειραματιζόμενος εἰς ἄτομόν τι τὸ εἰσήγαγεν ἀποτόμως ἀπὸ τὴν κρεωφαγίαν εἰς τὴν φυτοφαγίαν χορηγῶν ψωμί, φακὲς ἢ πατάτες καὶ ἀνεῦρε περισσότερον ἀχρησιμοποίητον ἄζωτον μὲ τὴν τελευταίαν αὐτὴν δίαιταν· ἀλλὰ ὅταν οἱ βιολογικοὶ νόμοι προσαρμογῆς παραβιάζωνται οὕτω ἀποτόμως, τὰ πειράματα στεροῦνται πάσης σημασίας.

Ἔπειτα δὲν εἶνε ἀποδεδειγμένον ὅτι καλλιτέρα τροφὴ εἶνε ἐκείνη ἥτις χρησιμοποιεῖται ἐξ ὁλοκλήρου. Τοὐναντίον δὲ παρατηροῦμεν εἰς ὅλα τὰ ὄντα ἐν τῇ ἐλευθέρα φύσει ἀπορρίμματα καὶ χημικὰ ὑλικὰ ἀχρησιμοποίητα ἐξερχόμενα ὅλως κανονικῶς διὰ τῶν ἀποχωρημάτων.

Τέλος ἡ πλέον ζ ω ο γ ό ν ο ς (vitalisée) μορφή, ὑπὸ τὴν ὁποίαν παρουσιάζεται τὸ ἄζωτον εἰς τὰ φυτικὰ λευκώματα μᾶς ἐνδιαφέρει περισσότερον ἀπὸ τὸν σχετικὸν συντελεστὴν ἀπορροφήσεως.

Πραγματικῶς ὅμως ἡ ὑπεροχὴ αὐτὴ τοῦ μεταβολισμοῦ τοῦ ἀζώτου τοῦ κρέατος δὲν ἔχει ἀποδειχθῆ οὐδαμῶς. Ὁ S. Lefèvre, ἐπαναλαβὼν τὰ πειράματά του, ἀνεῦρεν αἰσθητῶς ἴσην χρησιμοποίησιν εἰς τὰς δύο περιπτώσεις.

5. — ΕΙΝΑΙ ΓΕΓΟΝΟΣ ΑΝΑΝΤΙΡΡΗΤΟΝ ΟΤΙ ΧΩΝΕΥΟΜΕΝ ΚΑΙ ΑΦΟΜΟΙΟΥΜΕΝ ΤΟ ΚΡΕΑΣ. Ἀναμφιβόλως Ἀλλὰ οὐσία φαγώσιμος δὲν εἶναι ἀπαραιτήτως καὶ φυσιολογικὴ τροφή. Καὶ τὴν ἰδιότητα αὐτὴν νὰ δυνάμεθα νὰ ἀφομοιοῦμεν τρόφιμον μὴ προοριζόμενον διὰ τὸν ὀργανισμόν μας, μεριζόμεθα μὲ ὅλα τὰ ζῶα ἰδίως τὰ χορτοφάγα· (ἵπποι, βόες, πρόβατα κλπ.).

Τὰ ζῶα αὐτὰ τρεφόμενα μὲ ἀπορρίμματα κρέατος, ἀπεξηραμένον αἷμα κλπ. κατ' ἀρχὰς παχύνονται ὑπερβολικά, ἀλλὰ τέλος ὑποκύπτουν εἰς δυστυχήματα πληθώρας καὶ εἰς μολύνσεις χρονίας ἢ ὀξείας. Αὐτὸ εἶναι τὸ σύνηθες τέλος τῶν παχέων ζώων τῶν ἐκτιθεμένων εἰς τοὺς διαγωνισμούς. Συμβαίνει δηλαδὴ μὲ αὐτὰ ὅ,τι καὶ μὲ τὸν ἄνθρωπον, ὅστις ὑπὸ τὴν ἐπίδρασιν ὑπερσιτισμοῦ διὰ κρέατος, δεικνύει πράγματι εὐφορίαν ἐπί τινα ἔτη διὰ νὰ καταλήξῃ εἰς ἀποπληξίαν ἢ φυματίωσιν.

Ἡ ἰδιότης αὕτη τῶν ποηφάγων τοῦ νὰ δύνανται νὰ χωνεύουν τὸ κρέας ἐξηγεῖται ὡς ἑξῆς :

Πᾶν ζῶον ὑποβαλλόμενον εἰς νηστείαν ζῇ δαπάναις τοῦ

ἰδίου του ὀργανισμοῦ· γίνεται δηλαδὴ σαρκοφάγον. Κουνέλια τρεφόμενα μὲ χλόην δίδουσιν οὖρα θολὰ καὶ ἀλκαλικά, ἐνῷ τρεφόμενα μὲ κρέας παρέχουσιν οὖρα διαυγῆ καὶ ὄξινα. Στερούμενα τροφῆς, ἀδυνατίζουν, χάνουν τοὺς ἱστούς των καὶ τὰ οὖρα των εἶναι διαυγῆ καὶ ὄξινα.

Τέλος κάθε ζῶον εἰς τὰ πρῶτα στάδια τῆς ἀναπτύξεώς του ἐν τῇ ζωῇ εἴτε ἐν τῇ μήτρα εἴτε κατὰ τὸν θηλασμὸν καταναλίσκει ὁμογενῆ ζωϊκὰ λευκώματα.

Τὰ γεγονότα αὐτὰ ἀποδεικνύουν ἁπλῶς ὅτι κατὰ τὰς περιόδους τῆς ἀναπτύξεως (ἢ καὶ ἐν περιπτώσει ἐλλείψεως τροφῆς), τὰ ζῶα δύνανται νὰ ἀφομοιώσωσι ὁμογενῆ ζωϊκὰ λευκώματα, λαμβάνοντα εἴτε ἀπὸ τὸν μητρικὸν εἴτε ἀπὸ τὸν ἴδιον ὀργανισμόν· ἀλλὰ τοῦτο οὐδαμῶς σημαίνει ὅτι δύνανται βραδύτερον νὰ προσφεύγωσιν εἰς ξένην ζωϊκὴν τροφὴν ἐὰν ἡ ἀνατομική των κατασκευὴ δὲν τὰ καθιστᾶ κατάλληλα διὰ τὴν τροφὴν ταύτην. Ἐκ τοῦ ὅτι λοιπὸν ὁ ἄνθρωπος ἐθήλασε τὸ μητρικὸν γάλα, θὰ ἦτο παιδαριῶδες νὰ συμπεράνωμεν ὅτι δύναται νὰ τρώγῃ κρέας ἀτιμωρητί. Ἕνας λαγός, ἕνα μοσχάρι, ἕνας πίθηκος ἐπέρασαν ἀπὸ αὐτὰ τὰ στάδια παιδικῆς διατροφῆς. Ἅπαξ αὐξηθέντα τὰ ζῶα ταῦτα δὲν δύνανται πλέον νὰ καταναλίσκωσι ζωικὴν τροφήν.

Ὑπεράνω τῶν θεωρητικῶν ἀντιλήψεων τοῦ ἐργαστηρίου, ἵστανται οἱ γενικοὶ νόμοι ἐξελίξεως καὶ προσαρμογῆς. Χωνεύομεν τὸ κρέας ναί, ἀλλὰ ἐλαττοῦμεν τὴν βασικὴν ἀντίδρασιν τοῦ αἵματός μας καὶ τὰς θεραπευτικὰς δυνάμεις τοῦ σώματός μας.

Τὰ διδάγματα τῆς ἀξίας τῶν τροφίμων, ἀναλόγως τῆς εὐκόλου ἢ δυσκόλου πέψεως αὐτῶν, διεδόθησαν εἰς ἕνα καιρὸν ὁπότε ἡ θρέψις ἐκρίνετο ἀπὸ τὸν στόμαχον, δὲν ἐλαμβάνετο δὲ ὑπ' ὄψιν ἡ ἐπίδρασις ἐπὶ τῆς ἀνταλλαγῆς τῆς ὕλης καὶ ἐνεργείας. Ἀπὸ τὴν ταχυτέραν πέψιν ἐν τῷ στομάχῳ, πολὺ σπουδαιοτέρα καὶ σημαντικωτέρα διὰ τὴν ὑγείαν καὶ ἱκανότητα πρὸς ἐργασίαν, εἶνε ἡ λειτουργία ἡ τελουμένη μεταξὺ τῶν ἐντερικῶν τοιχωμάτων, τοῦ αἵματος καὶ τῶν ὀργάνων ἀποβολῆς, αὐτὸ δηλ. ποὺ τόσον συχνὰ καλοῦμεν ἀνταλλαγὴν τῆς ὕλης καὶ ἐνεργείας. Ὅταν ἡ σύστασις τοῦ αἵματος ἀλλοιωθῇ τὸ δὲ κυκλοφορικὸν καὶ νευρικὸν σύστημα ὑποστοῦν βλάβην, ἡ πέψις καὶ τοῦ καλλιτέρου στομάχου θὰ εἶνε ἀτελής, διότι ἡ καλή του λειτουργία ἐξαρτᾶται ἀπὸ ἔντονον ζωηρὰν

αἱμάτωσιν μὲ πλούσιο εἰς ὀξυγόνον αἷμα καὶ καλὴν νεύρωσιν. Ὅταν ὅμως λόγῳ συνεχοῦς μεγάλης προσαγωγῆς λευκωμάτων καὶ πουρινοσωμάτων ἐξασθενήσῃ ἡ καρδία, ἐλαττωθῇ ἡ ρευστότης τοῦ αἵματος, ὥστε νὰ δυσχεραίνεται ἢ καὶ νὰ ἐμφράσσεται καὶ σταματᾷ ἡ κυκλοφορία εἰς τὰ τριχοειδῆ ἀγγεῖα, τὰ δὲ νευρικὰ κύτταρα τοῦ κεντρικοῦ νευρικοῦ συστήματος καὶ τοῦ συμπαθητικοῦ, συνεπείᾳ ἐπακολουθουσῶν στάσεων τοῦ διοξειδίου τοῦ ἄνθρακος καὶ ἐλλείψει ὀξυγόνου, ἐρεθίζωνται καὶ ἐξασθενοῦν, τὸ εὐερέθιστον, ἡ κακὴ διάθεσις, ὁ θυμός, ἔρχονται νὰ συγκατοικήσουν στὸ σπίτι τῆς ψυχῆς· ὅλοι δὲ γνωρίζουν πόσον κακῶς ἐπιδρᾷ εἰς τὴν πέψιν ὁ θυμὸς καὶ τὰ παρόμοια. Ἐκ τῶν προσλαμβανομένων τροφῶν 4 ο)ο ἀναλογοῦν διὰ τὴν ἀνοικοδόμησιν τοῦ σώματος καὶ 96 ο)ο διὰ τὴν ζωϊκὴν λειτουργίαν. Τὰ κυριώτερα διὰ τὴν σωματικὴν ἀνάπτυξιν καὶ συντήρησιν ὑλικὰ εἶνε αἱ λευκωματοειδεῖς οὐσίαι καὶ τὰ θρεπτικὰ ἅλατα. Ἔχομεν κάθε λόγον νὰ πιστεύωμεν ὅτι ἡ ἀνοικοδομοῦσα οὐσία ἀναπτύσσει τὴν ὑψίστην οἰκοδομητικὴν ἀξίαν ἐν τῇ φυτικῇ ζωῇ καὶ ὅτι ἡ ἀξία αὐτή, μὲ τὴν μετάβασιν τοῦ φυτικοῦ εἰς τὸ ζωϊκὸν βασίλειον, ἢ ὑπὸ τὴν ἐπίδρασιν τῶν ὑψηλῶν καὶ παρατεταμένων θερμοκρασιῶν τοῦ βρασμοῦ, ἐλαττοῦται αἰσθητῶς. Ἐκ τούτου δὲ ἐξηγεῖται καὶ τὸ ἐκ πείρας γεγονὸς ὅτι χρειαζόμεθα ὀλιγώτερον λεύκωμα ἐὰν τοῦτο προέρχεται ἀπὸ ζωντανὴ τροφὴ (φυτικὴ δίαιτα), περισσότερον ἂν προέρχεται ἀπὸ βρασμένη καὶ ἀκόμη περισσότερον ἂν τὸ λαμβάνωμεν ἀπὸ ζωϊκὴν τροφήν.

6. — ΔΕΝ ΕΧΟΜΕΝ ΔΥΝΑΜΕΙΣ ΟΤΑΝ ΔΕΝ ΤΡΩΓΩΜΕΝ ΚΡΕΑΣ. Ἀνὰ πᾶσαν στιγμὴν ἀκούομεν : « Δὲν ἠμποροῦμε νὰ δουλέψουμε ἂν δὲν φάγουμε κρέας », « Τὸ κρέας δίνει δύναμι ! » Ἡ πρόληψις αὐτὴ ἐνεσφηνώθη εἰς τὰ πνεύματα, συνεπείᾳ τῆς καταβολῆς τῶν δυνάμεων, ἥτις παρατηρεῖται εἰς τοὺς ἀποτόμως στερουμένους τοῦ κρέατος.

Εἰς ὅλα τὰ ἀνθυγιεινὰ διεγερτικά, εἴτε περὶ ἀλκοὸλ πρόκειται εἴτε περὶ κρέατος, ἐπεκράτησεν αὐτὴ ἡ σύγχυσις μεταξὺ τῆς διεγερτικῆς των ἱκανότητος καὶ τῆς θρεπτικῆς τῶν ἀξίας.

Τὰ τρόφιμα ταῦτα μαστιγώματος, ἐλέχθη ἤδη ἀλλαχοῦ, μὲ τὴν μακρὰν χρῆσιν ἐξαντλοῦν καὶ φθείρουν τὸν ὀργανισμόν.

Ἐνῷ τουναντίον ἡ φυτοφαγία ἀντὶ νὰ ἐλαττώνῃ τὰς δυνάμεις παρέχει τὴν μεγαλειτέραν ἐνέργειαν καὶ ἀντοχήν. Αἱ

νίκαι τῶν φυτοφάγων ἀθλητῶν (Carl Mann, Nurmi κλπ.) παρέχουσι τρανὴν ἀπόδειξιν τῶν ἀπόψεών μας τούτων.

Τρανὸν παράδειγμα τῆς διανοητικῆς δυνάμεως, τῆς φυσικῆς ρώμης καὶ τῆς ἀντοχῆς εἰς τὰς κακοκαιρίας καὶ τὰς ἀσθενείας ὀφειλομένας εἰς τὴν φυτοφαγίαν μᾶς ἔδωκαν ὅλοι ἐν γένει οἱ στρατιῶται τῶν Βαλκανίων, κατὰ τὸν πόλεμον τοῦ 1912. Ὅλοι οἱ ξένοι χειροῦργοι ἐξεφράσθησαν ὁμοφώνως ὅτι ποτὲ δὲν παρετήρησαν παρομοίαν στωϊκότητα, οὔτε τοιαύτην εὐκολίαν καὶ ταχύτητα ἐπουλώσεως τῶν πληγῶν καὶ ὅλοι ἀνεγνώρισαν ὅτι αἱ φυλαὶ αὗται ὤφειλον τὰ πλεονεκτήματα αὐτὰ εἰς τὴν ἀποχήν των ἀπὸ τὸ οἰνόπνευμα καὶ εἰς τὴν φυτοφαγίαν των. Ἰδοὺ μερικὰ ἀποσπάσματα :

« ... Τὸ πλεῖστον τῶν τραυματιῶν ἦσαν ὀρεινοὶ διάγοντες συνήθως βίον σκληρόν, λιτοδίαιτοι, φυτοφάγοι ἐξ ἀνάγκης καὶ σπανιώτατα ἀλκοολικοί ! Διεπιστώθη ὅτι γενικαὶ ναρκώσεις ἐξ αἰθέρος ἢ χλωροφορμίου, ἦσαν εὐκολώταται χωρὶς νὰ προηγηθῇ περίοδος διεγέρσεως, ὡς συμβαίνει παρὰ τοῖς ἀλκοολικοῖς. » (Presse Médicale, 8 Mars 1913).

« Τονίζομεν τὴν θαυμασίαν ἀντοχὴν τοῦ Τούρκου στρατιώτου, λιτοδιαίτου, φυτοφάγου, μὴ ἀλκοολικοῦ... » « Ἦταν μιὰ χαρὰ νὰ χλωροφορμίζωμεν τοὺς τραυματίας μας οἱ ὁποῖοι ἀπεκοιμίζοντο ἡσύχως, χωρὶς νὰ παρουσιάσουν φάσεις διεγέρσεως τόσον κοινὰς εἰς τὰς χώρας μας. » (18 Janvier 1913).

Εἰς ὅλας τὰς βαθμῖδας τέλος τῆς ζωϊκῆς κλίμακος ἀνευρίσκομεν τὴν αὐτὴν ὑπεροχὴν ἀντοχῆς ἐπὶ τῶν σαρκοφάγων. Οὕτω τὰ σαρκοφάγα ζῶα ἱκανὰ ἰσχυρῶν ἐντάσεων, εἶναι πτωχοὶ δρομεῖς. Εἰς δρόμον ἀντοχῆς ἀσθμαίνουσι ταχέως. Τίγρις θὰ ἦτο ἀνίκανος νὰ ἀποδώσῃ τὴν παρατεταμένην προσπάθειαν ὄνου ἕλκοντος ἅμαξαν φορτωμένην. Αἱ μεγάλαι ἀποδημίαι γίνονται ὑπὸ τῶν κοκκοφάγων καὶ ποηφάγων πτηνῶν, ἅτινα μεταξὺ ἄλλων εἶναι ἀκάματοι κωπηλάται. Τὰ περιστέρια δύνανται νὰ διανύωσιν ἕως 1000 χλμ. πρὸς 60 χλμ. τὴν ὥραν, ἐνῷ τὰ σαρκοβόρα ἢ καὶ αὐτὴ ἡ χελιδὼν εἶναι περιπλανηταὶ (planeurs), τὰ ὁποῖα τὸ εἶδος διαίτης ὑποχρεοῖ εἰς ρυθμοὺς μικροτέρας καταναλώσεως.

Ἡ δυναμογόνος ὑπεροχὴ τοῦ φυτικοῦ ἀζώτου, ἡλιακῆς ἐνεργείας ἐκ πρώτης χειρός, ἐπὶ τοῦ μεταχειρισμένου ζωϊκοῦ ἀζώτου ἀναφαίνεται πλήρως εἰς τὸ ζωϊκὸν βασίλειον.

7. — ΧΩΡΙΣ ΚΡΕΑΣ ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΠΑΡΑΓΩΓΙΚΗ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ. — Ἡ βεβαίωσις αὕτη εἶναι ἐξ ἴσου ἐσφαλμένη. Ἡ συνήθης παρατήρησις δεικνύει τοὐναντίον σημαντικὴν αὔξησιν τῶν διανοητικῶν ἰδιοτήτων καὶ παραγωγικότητος εἰς ὅλους ὅσους παύουν τὴν διὰ τοῦ κρέατος δηλητηρίασιν. Εἰς ὅλους τοὺς αἰῶνας ἀπεδείχθησαν φυτοφάγοι σοφοί, ἅγιοι, φιλόσοφοι καὶ ἐπιστήμονες. Ἂς ὑπομνήσωμεν τὸν Πυθαγόραν καὶ τοὺς μαθητάς του, τὸν Πλάτωνα, τὸ πλεῖστον τῶν μεγάλων ἁγίων τοῦ Χριστιανισμοῦ. Ἐπὶ τῶν ἡμερῶν μας ὁ Νεύτων, ὁ Τολστόη, ὁ Ἔδισον, ὁ Μπέρναρ Σὼ κλπ. κλπ. δὲν εἶναι βέβαια στεῖρα πνεύματα. Τέλος ἡ ὑψίστη ἀνάπτυξις διανοητικῆς δυνάμεως καὶ ἑκουσίας ἐνεργείας ἀνευρίσκονται εἰς τοὺς Yogi τῶν Ἰνδιῶν οἱ ὁποῖοι εἶναι καθαροὶ φυτοφάγοι.

8. — ΤΟ ΚΡΕΑΣ ΕΙΝΑΙ ΤΟΝΩΤΙΚΟΝ ΠΡΩΤΗΣ ΤΑΞΕΩΣ. Τινὲς μάλιστα ἠθέλησαν νὰ τὸ μεταχειρισθοῦν ὡς φάρμακον. Εἶνε βέβαιον ὅτι, ἐάν, διὰ νὰ κρίνωμεν τὴν ἀξίαν ἑνὸς προϊόντος, ἀποβλέψωμεν εἰς τὸ ἄμεσον ἀποτέλεσμα τὸ ὁποῖον παρέχει, χωρὶς νὰ ἀναζητήσωμεν ἂν εἶνε φυσιολογικὸν ἢ φυσικὸν (naturel) καὶ χωρὶς νὰ ἀποβλέψωμεν εἰς τὰ ἀπώτερα ἀποτελέσματα, εἶναι δυνατὸν νὰ τὸ θεωρήσωμεν ὡς τονωτικόν. Πράγματι δὲ προκαλεῖ ταχέως γενικὴν ὑπερδιέγερσιν καὶ ὠθεῖ εἰς δρᾶσιν. Ἐὰν τὸ ἀποκόψωμεν ἀποτόμως, παρατηροῦμεν τοὐναντίον καταβολὴν δυνάμεων. Ἐκ τῶν κατ' ἐπιφάνειαν τούτων φαινομένων δυνάμεθα νὰ συμπεράνωμεν ὅτι « τὸ κρέας εἶναι κυρίως ἡ τροφὴ τοῦ ἐργάτου » Αὐτὸ κάμνουν ἄλλωστε οἱ χημικοί, οἵτινες ἀπὸ τὸ βάθος τοῦ ἐργαστηρίου των, ἀξιοῦν νὰ διευθύνουν τὴν ὑγιεινὴν τῆς διατροφῆς πληθυσμῶν, χωρὶς νὰ λαμβάνουν ὑπ' ὄψιν τὰς φυσικὰς προσαρμογὰς καὶ τὰ διδάγματα τῆς κλινικῆς.

Πρέπει νὰ τονίσωμεν ὅτι αἱ πληθωρικαὶ ἀντιδράσεις, τὰ ζωηρὰ χρώματα, ἡ λευκοκύττωσις, τὰ ὁποῖα προκαλεῖ τὸ κρέας, εἶναι ἔκφρασις ἰσχυρῶν ἀντιδράσεων ὀργανικῆς ἀμύνης καὶ ἀποτελεῖ ἑπομένως αἴτια ἐξαντλήσεως διὰ τοὺς ἀσθενεῖς εἰς οὓς ἐπιβάλλεται. Ἡ ἀντιφυσιολογικὴ αὐτὴ ὑπερδιέγερσις τῶν κυττάρων μὲ τὴν ὑπερβολικὴν σπατάλην ἐνεργείας ἣν προκαλεῖ τὸ δηλητήριον κρέας, δύναται νὰ παραβληθῇ μὲ τὴν ἐπιβλαβῆ ἐνέργειαν τῶν ἐπίσης διεγερτικῶν φαρμάκων strychnine, alcool, cacodylate κλπ. Τοξικὸν καθ' ἑαυτὸ διὰ τῶν

κρεατινικῶν, ξανθινικῶν βάσεων, τῶν λευκωμαϊνῶν του κτλ. τὸ κρέας δρᾶ ὡς δηλητήριον καὶ δὲν «τονώνει» εἰμὴ διὰ νὰ ἐξαντλήσῃ κατόπιν περισσότερον. Εἶναι λοιπὸν επικίνδυνον νὰ ἐγκωμιάζωμεν μέσα ζωϊκοῦ ἐρεθισμοῦ τόσον ὀλέθρια, ἐνῷ εἰς τὴν κανονικὴν διατροφὴν καὶ εἰς τὸ φυσικὸν περιβάλλον, ἀφθονοῦν προϊόντα καὶ παράγοντες τονώσεως ἐρεθισμοῦ καὶ ἀνανεώσεως καθαρῶς φυσιολογικοὶ καὶ ἐξ ἴσου ενεργητικοί.

9. — « ΟΙ ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΩΤΕΡΟΙ ΚΑΙ ΕΠΙΘΕΤΙΚΩΤΕΡΟΙ ΛΑΟΙ ΕΙΝΕ ΚΡΕΩΦΑΓΟΙ. Τὸ παράδειγμα τῶν φυτοφάγων πληθυσμῶν τῶν Ἰνδιῶν ὑποταχθέντων ὑπὸ δρακὸς σαρκοφάγων Εὐρωπαίων, ἀναφέρεται συνήθως πρὸς ὑποστήριξιν τῆς θέσεως ταύτης. Πρῶτον ἡ ὑπεροχὴ αὕτη εἶναι τεχνικῆς φύσεως ὀφειλομένη εἰς τὴν τελειότητα τοῦ ὁπλισμοῦ· ἑπομένως εἶναι ὑπεροχὴ καθαρῶς ὑλική. Ἀφ' ἑτέρου ἡ ἀξία ἑνὸς λαοῦ δὲν κρίνεται ἀπὸ τὴν δύναμιν ἐπιθετικότητος· τοὐναντίον χαρακτηρίζεται ἀπὸ τὴν ἱκανότητα ἀντιστάσεως καὶ ἰδίως εἰρηνικῆς ἀφομοιώσεως. Ἡ ἱστορία ἀπέδειξεν ὅτι τὸ μέλλον, ἡ νίκη συχνὰ δὲν ἀνήκει εἰς τὸν κτηνώδη εἰσβολέα καίτοι τελικῶς οὗτος ἀπορροφᾶται ἀπὸ τὰς δυνάμεις τοῦ καλοῦ καὶ τῆς προόδου, ἐὰν ὁ ἡττηθεὶς κατεῖχεν ἐφεδρικὰς τοιαύτας.

Ἐπὶ πλέον ὁποίαν ὀπισθοδρομικὴν διανοητικότητα ἠθέλομεν διαδώσῃ εἰς τὴν ἀνθρωπότητα, ἐὰν τῆς μεταβιβάσωμεν ὡς ἰδεῶδες τοὺς τρόπους κτηνώδους βιαιότητος ἣν δεικνύουσιν αἱ σαρκοφάγοι φυλαί.

Ὁποῖα δὲ ἀξιοθρήνητα πρότυπα παρουσιάζουσιν οἱ λαοὶ οὗτοι, μεγάλοι κρεωφάγοι, ἀποδεκατιζόμενοι ὑπὸ ἐκφυλιστικῶν ασθενειῶν, ἀπὸ τὸ πρόωρον γῆρας φθορὰν τοῦ ἀρθριτισμοῦ ὑπὸ τῶν χρονίων νοσημάτων, σωματικῶν καὶ πνευματικῶν (φυματίωσις, καρκῖνος, ἀνηθικότης, φρενοβλάβεια κλπ.).

Ἐνῷ ἀφ' ἑτέρου ἡ ὀλεθρία αὐτὴ ἐπίδρασις τῆς κρεωφαγίας ἐπὶ τοῦ χαρακτῆρος ἀνθρώπων τε καὶ ζώων ἀποτελεῖ γεγονὸς πλήρως διαπιστωμένον.

Οἱ κλασσικοὶ συγγραφεῖς τὸ ἀναγνωρίζουν καὶ τὸ διακηρύττουν ἀπεριφράστως· οὕτω π. χ. ὁ A. Gautier ἀναφέρει τὰ ἑπόμενα :

« Ἡ φυτοφαγία ἀποτελεῖ δίαιταν λίαν λογικὴν καὶ παραδεκτήν, εἰς τὴν ὁποίαν, ὡς θὰ ἴδωμεν, ὀφείλομεν νὰ ἀνατρέχωμεν· εἴς τινας παθολογικὰς περιπτώσεις, εἴτε ὅταν επιδιώκω-

μεν νὰ ἐ ξ η μ ε ρ ώ σ ω μ ε ν τοὺς χαρακτῆρας τῶν ἀτόμων ἢ λ α ῶ ν, σκοπὸς πρὸς τὸν ὁποῖον τὰ σημερινά μας ἤθη καὶ ἀνάγκαι τῆς παρούσης ὥρας κακῶς μᾶς διευθύνουν, τὸ ἀναγνωρίζω, ἀλλὰ πρὸς τὸν ὁποῖον θὰ τείνωμεν ἀργὰ ἢ γρήγορα. Τοῦτο κατενόησαν οἱ διάφοροι σύλλογοι φυτοφάγων καὶ ἐργάζονται χωρὶς μεγάλην ἐπιτυχίαν ἀκόμι... »

« Ἡ φυτοφαγία φαίνεται καταλληλοτέρα ἀπὸ τὴν συνήθη δίαιταν καὶ ἰδίως τὴν ὑπερβολικὴν κρεωφαγίαν, νὰ μᾶς δώσῃ ἀντοχὴν διὰ μακροὺς κόπους.... Πλατύνει τὸ πνεῦμα καὶ τὸ καθιστᾶ πλέον ἐλεύθερον. Εἶναι δίαιτα ὑγιεινὴ ἀλλὰ καὶ οἰκονομική. Τείνει νὰ μᾶς κάμῃ εἰρηνικοὺς καὶ οὐχὶ ἐπιθετικούς, βιαίους καὶ νευρασθενικούς. Εἶναι ἀρκούντως πρακτική. Δύναται νὰ γίνῃ παραδεκτὴ καὶ νὰ διαδοθῇ ὑπ' ἐκείνων οἱ ὁποῖοι ἐπιδιώκουν τὸ ἰδεῶδες τῆς ἀγωγῆς φυλῶν ἠπίων, εὐφυῶν καὶ καλλιτεχνικῶν καὶ συνάμα γονίμων, ἰσχυρῶν καὶ ἐνεργητικῶν. »

10. — Ο ΕΡΓΑΤΗΣ ΠΟΥ ΤΟΥ ΛΕΙΠΕΙ ΤΟ ΚΡΕΑΣ ΓΙΝΕΤΑΙ ΠΟΤΗΣ. Θὰ ἦτο ὀρθότερον νὰ ἐλέγαμεν : ὁ ἐργάτης, ἀφ' ὅτου δὲν τρέφεται πλέον μὲ μαῦρο ψωμί, εὑρέθη εἰς τὴν ἀνάγκην νὰ ἀνατρέξῃ εἰς ἄλλας ἀζωτούχους πηγὰς καὶ εἰς ἄλλα ἐπικίνδυνα διεγερτικὰ τρόφιμα, τὰ ὁποῖα ὀνομάζονται ἀλκοὸλ καὶ κρέας. Πρὸ τῆς κατασκευῆς τοῦ οἰνοπνεύματος τῆς βιομηχανίας οἱ ἐργάται καὶ οἱ χωρικοὶ εἰργάζοντο εἰς τὰ σκληρότερα ἔργα χωρὶς σχεδὸν νὰ τρώγουν κρέας καὶ ὅμως τότε δὲν ἠσθάνοντο καμμίαν ἀνάγκην νὰ πίνωσιν. Ἀλλὰ τότε τοὺς βαστοῦσε καὶ τοὺς ἔτρεφε τὸ μαῦρο ψωμί.

11. — ΤΑ ΑΥΓΑ ΚΑΙ ΤΟ ΓΑΛΑ ΕΙΝΑΙ ΖΩΪΚΗ ΤΡΟΦΑΙ ΟΠΩΣ ΚΑΙ ΤΟ ΚΡΕΑΣ. Τὰ αὐγὰ καὶ τὸ γάλα δὲν ἔχουσι τὴν τοξικότητα τοῦ κρέατος. Δὲν περιέχουσιν οὔτε τὰ ἀπορίμματα τῆς θρέψεως, οὔτε τὰς πτωματικὰς τοξίνας. Ἐπὶ πλέον εἶναι ζῶσαι τροφαί, προερχόμεναι ἀπὸ ζῶα ἐν ζωῇ καὶ ἰδίως εἶναι συσσωρευταὶ ἐνεργείας ἀφοῦ χρησιμεύουν πρὸς σχηματισμὸν καὶ διατροφὴν νέων ὀργανισμῶν.

12. — Η ΦΥΤΟΦΑΓΙΑ ΜΑΣ ΑΝΑΓΚΑΖΕΙ ΝΑ ΤΡΩΓΩΜΕΝ ΠΟΛΥ. Πολλοὶ ἄνθρωποι φαντάζονται ὅτι παύοντες τὸ κρέας θὰ ἦναι ἠναγκασμένοι νὰ τρώγουν πολύ. Οἱ θεωρητικοὶ μάλιστα παρεδόθησαν εἰς πολυπλόκους ἀλλ' ἀνοήτους ὑπολογι-

σμούς, διὰ νὰ γνωρίσουν πόσα κιλὰ πατάτες θὰ ἐχρειάζοντο ἢ σταφύλια διὰ νὰ ἀποδώσουν τὸ σύνολον τῶν θερμίδων τῶν ἀναγκαιουσῶν εἰς ἓν ἄτομον τὸ [illegible] θὰ ἐτρέφετο μὲ ἓν τῶν τροφίμων τούτων. Ὡσεὶ οἱ φυτοφάγοι νὰ μὴ εἶχον τὸ δικαίωμα νὰ φάγουν περισσότερον ἀπὸ ἓν εἶδος τροφῆς καὶ νὰ μὴ εἶχον τὰ αὐγά, τὸ μαῦρο ψωμί, τὰ ὄσπρια καὶ τοὺς καρποὺς τῶν ἐλαιῶν, τροφὰς περισσότερον ἀζωτούχους καὶ ἐνεργητικὰς καὶ ἔστιν ὅτε ἧττον ὀγκώδεις ἀπὸ τὸ κρέας ! Τινὲς μάλιστα ὑπόπτου καλῆς πίστεως συγχίζουσιν ἐπίτηδες τοὺς ὅρους χορτοφάγος καὶ φρουτοφάγος καὶ νομίζουν ὅτι προσάγουν σπουδαίαν τινὰ ἀντίρρησιν λέγοντες ὅτι ὁ ἄνθρωπος δὲν ἐγεννήθη γιὰ νὰ τρώγη χόρτα...

13. — Η ΦΥΤΟΦΑΓΙΑ ΠΡΟΔΙΑΘΕΤΕΙ ΕΙΣ ΤΗΝ ΑΡΤΗΡΙΟΣΚΛΗΡΩΣΙΝ. Εἶνε εὔκολον νὰ ἄρωμεν τὴν κατηγορίαν αὐτήν, παρατηροῦντες ὅτι τὰ εἰς τὰ μεγάλα ἀγγεῖα καὶ τὰ ἐκκριτικὰ ὄργανα τῶν οἰκιακῶν ποηφάγων παρατηρηθέντα ἀσβεστοῦχα ἀποταμιεύματα ὀφείλονται εἰς ὀξύτητα τῶν χυμῶν ἀκολουθουμένην ἀπὸ ἀμυντικὴν τῶν ἁλάτων φθορὰν καὶ ὅτι ἡ μεταβολὴ αὕτη τῆς θρέψεως ὀφείλεται ἀποκλειστικῶς εἰς τὴν δίαιταν διὰ διομηχανημένων καὶ συντετηρημένων προϊόντων εἰς τὴν ὁποίαν ὑποβάλλωμεν τὰ οἰκιακὰ ζῶα, ἀφοῦ τὰ ἄγρια ποηφάγα εἶνε ἀπηλλαγμένα αὐτῆς.

14. — ΤΩΡΑ Η ΚΡΕΩΦΑΓΙΑ ΚΑΤΕΣΤΗ ΣΧΕΔΟΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΑΝΑΓΚΗ ΚΑΙ ΕΙΝΕ ΔΥΣΚΟΛΟΝ ΝΑ ΤΗΝ ΕΓΚΑΤΑΛΕΙΨΩΜΕΝ. Ὑπάρχουν πράγματι περιστάσεις εἰς τὴν πολιτισμένην μας κοινωνίαν, καθ' ἃς εἶνε πολὺ δύσκολον νὰ ἀκολουθήση τις ὑγιεινὴν ζωὴν καὶ δίαιταν διάφορον τῆς γενικῶς παραδεδεγμένης. Ἡ ζωὴ τοῦ Λυκείου καὶ τοῦ στρατῶνος παρουσιάζουν τοιαύτας ἀναμφισβήτους δυσκολίας. Εἶνε δὲ λυπηρὸν διότι ἀπὸ τῆς ἀπόψεως ταύτης ὁ ὀργανισμὸς τῆς κοινωνικῆς μας ζωῆς εἶνε τόσον ἐλαττωματικός. Ἐν Ἀμερικῇ αἱ δυσκολίαι αὗται ὑπερεπηδήθησαν.

Ὅμως δέν πρέπει νὰ φαντασθῇ τις ὅτι καὶ ἐν Εὐρώπῃ αἱ δυσκολίαι αὗται εἶναι πάντοτε ἀνυπέρβλητοι. Πολλάκις ἄτομα ἐπιθυμοῦντα νὰ διατηρήσουν τὴν καλήν των ὑγείαν ἠδυνήθησαν νὰ προσανατολισθοῦν καὶ νὰ παραμείνωσι φυτοφάγοι εἰς

τὸ λύκειον, εἰς τὰς ἀνωτέρας σχολάς καὶ εἰς τὸν στρατῶνα ἀκόμη.

Ἐκ τῶν συζητήσεων τούτων εἶναι ἤδη δυνατὸν νὰ ἐξεγάγωμεν τὰ ἑπόμενα συμπεράσματα :

Ἡ ἀκρεωφάγος δίαιτα ἐξύψωσε τὸν ἄνθρωπον εἰς ὃν ἀνωτέρας συνειδήσεως καὶ λογικῆς· τῷ ἔδωσε τὴν ὁρμὴν ζωῆς ἡ ὁποία τὸν ἔκαμε νὰ διαφέρῃ τόσον σημαντικὰ ἀπὸ τὰ ἄλλα ζῶα. Αὕτη ἦτο ἡ δίαιτα τῶν πρώτων ἱδρυτῶν τῶν μεγάλων πολιτισμῶν (γεωργικοὶ λαοί). Ἐπὶ τῶν ἡμερῶν μας ἐπιτρέπει εἰς τὰς ἐφεδρείας τῶν χωρικῶν νὰ παραμένουν ὑγιεῖς καὶ νὰ ἔρχονται νὰ ἀναπληρώνουν τὰ κενὰ τῶν λίαν πεπολιτισμένων κέντρων. Ἀφ' ἑτέρου μέγα μέρος τῶν φυσικῶς καὶ διανοητικῶς ἐκφύλων προέρχεται ἀναμφισβήτως ἀπὸ τὴν κρεωφαγίαν. Ἐπὶ τῇ σκέψει ὅλων τούτων δὲν βλέπει τις ὁποίαν ἀφάνταστον πηγὴν ἀνθρωπίνης προόδου δύναται νὰ ἀποτελέσῃ μία νέα ζωὴ μὲ βάσιν τὴν φυτοφαγίαν.

Ἑκατοντάδες τινὲς δεκαετηρίδων ἐσφαλμένης διαίτης δὲν ἐπέτυχον νὰ μᾶς ἀφαιρέσουν τὴν ἀνεξίτηλον σφραγῖδα τοῦ φρουτοφάγου τὴν ὁποίαν ἐχάραξαν ἑκατοντάδες αἰώνων. Διατὶ νὰ ἐπιμένωμεν νὰ παραβαίνωμεν τοὺς φυσικοὺς νόμους ἐπὶ μακρότερον καὶ νὰ ἐπαναστατῶμεν κατὰ τῆς ἰδίας μας ἀνατομικῆς κατασκευῆς καὶ τῶν ἐνστίκτων μας ; Τέλος ἀπὸ τὴν στιγμὴν ποὺ ἀπεδείχθη ὅτι τὸ κρέας δὲν εἶνε ἀπαραίτητον διὰ τὴν διατροφὴν τῶν ἀνθρώπων, ἡ ἀδικαιολόγητος σφαγὴ ἑκατομμυρίων ζώων, τὰ ὁποῖα ἀντιπροσωπεύουν ἀνωτέραν ζῶσαν μορφὴν, προικισμένην μὲ ἀντίληψιν ἀποτελεῖ βάρβαρον πρᾶξιν, ἡ ὁποία μᾶς καταβιβάζει κάτω ἀπὸ τὸ ἐπίπεδον τῶν ζώων.

Ἀποφεύγων τοὺς ἀνωφελεῖς αὐτοὺς φόνους, παύων νὰ τρέφεται μὲ πτώματα, δὲν ὑπάρχει ἀμφιβολία ὅτι ὁ ἄνθρωπος θὰ ἀνεύρισκε καλλιτέραν πνευματικὴν καὶ φυσικὴν ἰσορροπίαν καὶ θὰ ἀπελευθεροῦτο ἀπὸ τὰς ἐγκληματικὰς καὶ ἀνηθίκους ὁρμάς του, ἐκ τῶν ἀσθενειῶν του, τῶν ἐπιδημιῶν, τοῦ ἰδίου του ἐκφυλισμοῦ.

Ἐν ἀναμονῇ τῆς μακρυνῆς εἰσέτι πραγματοποιήσεως του ἀπολύτου τούτου προγράμματος, εὐχόμεθα ὅπως ἡ ἔκθεσις τῶν λόγων τῆς ἀπὸ τοῦ κρέατος ἀποχῆς, παρακινήσῃ τοὺς ἀνθρώπους νὰ καταναλίσκωσι πολλὰ ὀλιγώτερον καὶ νὰ ἐξελιχθοῦν βαθμηδὸν πρὸς ζωὴν ὑγιεινοτέραν καὶ εὐτυχεστέραν.

ΙΣΤΟΡΙΚΟΝ

Μεταξὺ τῶν δημοσιευθεισῶν αὐτοπαρατηρήσεων ἐπὶ τῆς φρουτοφαγίας μία τῶν περιεργοτέρων εἶναι ἡ τοῦ ἐξόχου Ἀμερικανοῦ μυθιστοριογράφου Upton Sinclair, ἣν ὁ ἴδιος ἐδημοσίευσεν εἰς ἀμερικανικὴν ἐπιθεώρησιν.

« Ἤμουν ἄρρωστος, ἀφηγεῖται ὁ U. Sinclair, καὶ κατώρθωσα νὰ ἀνακτήσω τὴν ὑγείαν διὰ μέσων ἄλλων ἀπὸ ἐκεῖνα ποὺ μεταχειρίζεται ἡ ἐπίσημος ἰατρική. Ποία ἦτο ἡ ἀσθένειά μου, ἢ μᾶλλον ποῖαι ἦσαν αἱ ἀσθένειαί μου, διότι εἶχα κάμποσες. Κατὰ περιόδους προσεβλήθην ἀπὸ τυφοειδῆ πυρετόν, κατόπιν ἀπὸ πνευμονίαν, ἀπειρίαν ἡμικρανιῶν, ἀπὸ ἀμέτρητα συνάχια, ἐπανειλημμένως ἀπὸ γρίππην κλπ. Ὑπέφερα σχεδὸν ἀδιαλείπτως ἀπὸ τὰ νεῦρα, ἀπὸ συνεχῆ δυσπεψίαν, δυσκοιλιότητα καὶ ἀϋπνίαν.... Τότε οἱ ἰατροὶ ἤρχισαν νὰ ὁμιλοῦν περὶ χρονίων νοσημάτων. Ἐδοκίμασαν ἐπάνω μου ὅλας τὰς ἐν χρήσει ἐπισήμους θεραπευτικὰς μεθόδους. Ἐξώδευσα μόνον διὰ ἰατροὺς καὶ φάρμακα 5000 δολλάρια δι' ἐμὲ καὶ ὑπερδιπλάσια διὰ τὴν σύζυγόν μου.... Εἰς ἡλικίαν 30 ἐτῶν βαρυνθεὶς πλέον διέκοψα κάθε σχέσιν μὲ τοὺς ἰατροὺς καὶ ἤρχισα νὰ μελετῶ διάφορα συγγράμματα ὑγιεινῆς, διαίτης καὶ σωματικῶν ἀσκήσεων. Ἔτσι ἐδιάβασα μέγαν ἀριθμὸν συγγραμμάτων : Μεταξὺ ἄλλων τοῦ καθηγητοῦ Chittendeu, τοῦ Ὁρατίου Fletcher, τοῦ B. Mac-fadden. Ὁσάκις κατὰ τὴν ἀνάγνωσιν εὕρισκον μίαν ἰδέαν, ἡ ὁποία μοῦ ἐφαίνετο ὀρθὴ καὶ λογικὴ τὴν ἔθετα ἀμέσως εἰς ἐφαρμογήν .... Τώρα χαίρω τῆς καλλίστης ὑγείας. Κατὰ τὴν γνώμην μου τὸ ζήτημα τῆς διαίτης ὑπερέχει ὅλων πρὸς διατήρησιν τῆς ὑγείας. Διὰ νὰ ἀνακτήσετε τὴν ὑγείαν σας : πρῶτον μεταχειρισθῆτε τὴν νηστείαν (απόλυτος ἀποχὴ ἀπὸ κάθε τροφὴν) καὶ δεύτερον συνειθίσετε νὰ τρώγετε μόνον ὠμὰς τροφάς ».

« Τώρα μισὴ ὥρα λογικῶν σωματικῶν ἀσκήσεων καὶ ἕνας περίπατος πεζῇ μοῦ ἀρκοῦν ἡμερησίως διὰ τὴν διατήρησιν τῆς ὑγείας. Ἄλλοτε μοῦ διέτασσον πολλὴν ἀνάπαυσιν· ἐκοιμώμην δὲ 10 καὶ 12 ὥρας συνεχῶς. Σήμερον 6 ÷ 7 ὧρες μοῦ ἀρκοῦν πλήρως. Ἐπὶ πολλὰ ἔτη μοῦ διέτασσον νὰ μὴ κουράζω τὸ πνεῦμα μου. Δὲν ἔκανα τίποτε ἢ σχεδὸν τίποτε. Τώρα διαβάζω καὶ γράφω κατὰ μέσον ὅρον 10 – 12 ὧρες καθ' ἑκάστην, χωρὶς καμμίαν στενοχωρίαν.

Ἡ κακὴ ὑγεία εἶναι παντοῦ καὶ πάντοτε μοιραία συνέπεια τῆς προσλήψεως τροφῶν τεχνητῶν ἢ παρασκευασμένων (κονσερβῶν) καὶ φαγητῶν μαγειρευμένων, ἀνηγμένων εἰς πουρέδες οἱ ὁποῖοι καταπίνονται χωρὶς νὰ μασσῶνται χωρὶς νὰ σιελώνωνται καὶ χωρὶς νὰ ἱκανοποιοῦν τὴν ὄρεξιν· τέλος τροφῶν συγκεντρωμένων, ραφιναρισμένων ἢ μεμιγμένων κατὰ τὰς σοφὰς συνταγὰς τῶν χημικῶν.

Ἀπὸ τῆς θεραπείας μου καὶ ἑξῆς υἱοθέτησα τὴν φυσικὴν καὶ ὠμὴν δίαιταν τὴν ὁποίαν ἐπ' οὐδενὶ λόγῳ παραβαίνω σπίτι μου. Ἐλευθερώθηκα ὁριστικὰ ἀπὸ τὸν θόρυβον καὶ τὶς φασαρίες ποὺ συνεπάγεται ἡ κουζίνα. Ζῶ εἰς τὴν ἐξοχήν, εἰς τὸν ἐλεύθερον ἀέρα, σὲ σπίτι εὐάερον, μὲ τὴν γυναῖκα μου καὶ τὸ παιδί μου. Περιττὸν νὰ σᾶς εἴπω ὅτι δὲν ἔχω μαγείρισσα διότι δὲν τὴν χρειάζομαι. Αἱ προμήθειαί μου συνίστανται ἀπὸ ἕνα καλάθι καρύδια, ἕνα καλάθι μῆλα, μία κάσα σῦκα, μία κάσα σταφίδες καὶ μία κάσα ξηρὰ δαμάσκηνα. Κάθε ἑβδομάδα ὁ μπακάλης μᾶς συμπληρώνει τὴν δίαιτα μὲ μπανάνες, πορτοκάλλια καὶ λοιπὰ φροῦτα ἀναλόγως τῆς ἐποχῆς.

Η ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΥΔΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ
Ή ΤΟ ΞΕΠΛΥΜΑ ΤΟΥ ΑΙΜΑΤΟΣ.

« Τὰ μὲν οὖν ὄμβρια κουφότατα
καὶ γλυκύτατά ἐστιν . . . »
Ἱπποκράτης.

Η ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΥΔΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ
Ή ΤΟ ΞΕΠΛΥΜΑ ΤΟΥ ΑΙΜΑΤΟΣ

Μὲ τὴν ἀναπνοὴ ἀρχίζει καὶ τελειώνει ἡ ζωὴ καὶ ἐφ' ὅσον ἀναπνέουμε, νικοῦμε στὸν ἀγῶνα ζωῆς καὶ θανάτου, στὸν ἀγῶνα μὲ τὰ ἄπειρα μικρόβια, ποὺ ἀπειλοῦν νὰ μᾶς καταφάγουν ζωντανούς. Ὅσο ἀναπνέουμε καλλίτερα, τόσο εὐρύνεται, μεγαλώνει τὸ μαγνητικὸ πεδίο εἰς τὸ αἷμα, τόσο εὐκολώτερα τὰ πλεμόνια πετᾶνε πρὸς τὰ ἔξω τὰ σωρεμένα ἄχρηστα καὶ βλαβερὰ ὑλικά. Στὸ χέρι μας λοιπὸν εἶναι νὰ μεταχειρισθοῦμε καλὰ ὅλα τὰ μέσα ποὺ διαθέτουμε καὶ νὰ εἴμαστε νικηταὶ στὸν ἀκατάπαυστον αὐτὸν ἀγῶνα. Ἐὰν ὅμως δὲν κάμουμε χρῆσι τῆς ἐλευθερίας μας αὐτῆς, σιωπηλὰ ὑποκύπτουμε στὴν ἀρρώστεια, τὰ πάθη, ποὺ μᾶς περιορίζουν, μᾶς στενεύουν τὴ ζωή.

Γιὰ νὰ ἐξασφαλίσουμε λοιπὸν καλλίτερη κατάσταση, πρῶτο μας καθῆκον εἶνε καὶ μένει νὰ καλλιτερέψουμε τὴν ἀναπνοή, νὰ τὴν μακρύνουμε, νὰ τὴν παρατείνουμε καὶ νὰ γυμναζώμαστε στὴν ἄσκηση τῆς ρυθμικῆς ἀναπνοῆς μὲ πλήρη χαλάρωση τρεῖς ἕως πέντε φορὲς τὴν ἡμέρα καὶ κάθε φορὰ τοὐλάχιστον ἐπὶ 3 λεπτὰ τῆς ὥρας.

Πολλοὶ μόνον μὲ τὴν ἄσκηση αὐτή, ξαναβρίσκουν τὴν χαμένη τους ζωτικότητα, γιατὶ πραγματικὰ ὁ ρόλος τῆς ἀναπνοῆς εἶνε μεγάλος καὶ πολυποίκιλος τόσον

ὅσον δὲν φαντάζεται κανείς. Εἶνε ἀναπόσπαστο μέρος τῆς θρέψεως ὅπως τὸ ἐξηγοῦμε στὸ βιβλιαράκι μας « Τὸ ἐγκόλπιο τοῦ φυτοφάγου, ἡ δίαιτα γιὰ νὰ γενοῦμε ἄνθρωποι »· ἀκόμα δὲ συντελεῖ ἡ βαθειά, γιομάτη, παρατεταμένη συνειδητὴ ἀναπνοὴ εἰς τὴν καλλίτερη πνευματικὴ ἀνάπτυξη.

Ἐὰν ἡ ἀναπνευστικὴ ἄσκηση γινομένη κατὰ τὶς ὁδηγίες τοῦ εἰδικοῦ ἰατροῦ, δὲν ἐπαρκῇ νὰ μᾶς ἀπελευθερώσῃ, θὰ χρησιμοποιήσουμε τὴν εἰδικὴ κούρα ἀποτοξινώσεως, μὲ διττανθρακικὸν νάτριον, (σόδα)1 καὶ μάλιστα θὰ τὴν παρατείνουμε ἕως ὅτου τὸ νάτριον μᾶς γίνῃ τέλεια ἀποκρουστικό, πρᾶγμα ποὺ συμβαίνει ὅταν θὰ ἔχουν βγῇ τὰ χονδρὰ χονδρὰ ὀξέα καὶ ὁ ὀργανισμός μας δὲν θὰ τὸ χρειάζεται πλέον. Ὅταν ὅμως εὐθὺς ἐξ ἀρχῆς αἱ δόσεις ποὺ ἀναφέρονται στὲς ὁδηγίες μᾶς φέρουν δυσκολία, τὶς ἐλαττώνουμε. Θὰ ἐπιμείνουμε ὅμως στὴν κούρα αὐτὴ ἕως ὅτου ἐπιτύχουμε νὰ ἀπαλλαγοῦμε ἀπὸ τὴν λαιμαργία μας γιὰ τὸν καφέ, τσάϊ ἢ σοκολάτα. Κατόπιν δηλ. ὕστερα ἀπὸ τρεῖς ἕως τέσσαρες μῆνες περνοῦμε στὴ δίαιτα τοῦ ζεστοῦ γάλακτος γιὰ τρεῖς ἑβδομάδες. Ἡ δίαιτα αὐτὴ θὰ μᾶς εὐκολύνῃ νὰ τρῶμε λιγώτερο, θὰ μᾶς μάθῃ περισσότερα ἀπὸ ὅ,τι μαθαίνει κανεὶς σὲ 52 μαθήματα χημείας. Θὰ βρῇ ὁ καθένας τὶ ταιριάζει καλλίτερα στὴν ἰδιοσυγκρασία του. Ἡ φύση μας ἔχει ἀκατανίκητο τάση πρὸς τὸ λιτὸ καὶ ἁπλὸ ἀλλὰ μεῖς τὴν ἐκβιάζουμε διαρκῶς, ὥσπου νικᾶται, ἀδρανεῖ, δὲν ἀντιδρᾷ πλέον στὶς διεστραμμένες μας ὀρέξεις. Μὲ ὅλη μας τὴν καλὴ θέληση, δυσκολευόμαστε νὰ νικήσουμε τὴ συνήθεια. Μὲ τὴ διαιτητικὴ ὅμως ἀγωγὴ ἡ ζωὴ ἁπλοποιεῖται καὶ ἔτσι κερδίζου-

---

(1) « Ἡ Ἀποτοξίνωση τοῦ ὀργανισμοῦ μας ».

με καιρὸ γιὰ σπουδὲς πάρα πέρα, γιὰ νὰ εὐρύνουμε, πλατύνουμε, θέσουμε σὲ πρακτικὴ χρήση τὰ τάλαντά μας καὶ περπατήσουμε στὸ δρόμο τῆς ἐπιτυχίας. Ὁ δημοδιδάσκαλος γίνεται ἄξιος νὰ πάρῃ τὴ θέση τοῦ ὑπουργοῦ τῆς Παιδείας, ὁ μικρέμπορος ἀγοράζει τὰ γειτονικὰ μικρομάγαζα, γιὰ νὰ πλατύνῃ τὶς ἐμπορικές του δουλειές. Ὅταν μάθῃ κανεὶς νὰ κυριαρχῇ τὸν ἑαυτόν του στὸ φαγητὸ καὶ τὸ πιοτό, πέρνει μιὰ ἄλλη συνείδηση τοῦ ἑαυτοῦ του. Κανεὶς δὲν εἶνε ὑποχρεωμένος νὰ τὰ πιστέψῃ αὐτά, ὁ καθένας ὅμως θὰ ἔπρεπε νὰ τὰ δοκιμάσῃ, γιὰ νὰ σχηματίσῃ δική του γνώμη καὶ τότε δὲν θὰ εἶχε πλέον ἀνάγκη νὰ τὰ πιστέψῃ, διότι θὰ τὰ ἐγνώριζε ἐξ ἰδίας πείρας.

Ἐὰν γιὰ τὸν ἕνα ἢ ἄλλον λόγον τὰ ἀποτελέσματα δὲν εἶνε καὶ τόσον ἱκανοποιητικά, ὕστερα ἀπὸ μιὰ διακοπὴ ἀπὸ μερικὲς ἑβδομάδες ἐπαναλαμβάνουμε τὴν κούρα· ἐὰν παρ' ὅλη μας τὴ καλὴ θέληση αἰσθανώμαστε κάποια ἀποστροφὴ πρὸς τὴ σόδα, καταφεύγουμε στὴν κούρα τοῦ κρεμορίου, crême de tartre, ἡ ὁποία διαρκεῖ μόνον 10 ἡμέρες· κατόπιν ἀκολουθεῖ ἀνάπαυση ἀπὸ 2 ἑβδομάδες καὶ ἐπαναλαμβάνεται τρεῖς φορές.

Ἐὰν ἕως τότε, παρ' ὅλα αὐτά, δὲν ἀπαλλαγοῦμε ἀπὸ ὅλα τὰ ὀξέα ποὺ μᾶς βαρύνουν, στὴν περίπτωση μας ἡ κάθαρση ἀπὸ τὰ πνευμόνια καὶ τὰ ἀλκαλινικὰ μέσα δὲν εἶνε ἐπαρκής. Μᾶς μένει ὅμως ἕνα ἀκόμη μέσον, ἡ ἀπ' εὐθείας κάθαρση τοῦ αἵματος, ἀπόπλυσις τοῦ αἵματος μὲ τὴν κυρία σημασία τῶν λέξεων.

Η σπουδὴ τῶν βιβλίων ὑγιεινῆς δὲν μᾶς ὠφελεῖ σὲ τίποτε. Γιὰ νὰ βροῦμε τὴν ὑγεία μας, εἶνε ἀνάγκη νὰ εὐρύνουμε τὰ ἐγκεφαλικά μας κύτταρα καὶ αὐτὰ θὰ μᾶς ὁδηγήσουν νὰ κατευθύνουμε τὸ ὀργανικόν μας σῶμα στὸν φυσικό του δρόμο. Τὸ αἷμα μας εἶνε

παραφορτωμένο καὶ πρέπει νὰ τὸ ξαλαφρώσουμε. Πολλοὶ ζητοῦν βοήθεια καταφεύγοντες σὲ κάθε εἶδος φάρμακα, ἅλατα καὶ θεραπευτικὲς κοῦρες, πέρνουν ἀκόμη βόλτα τὰ διάφορα ἰαματικὰ λουτρά· ὅλα εἰς μάτην· ἐκεῖνο ποὺ ζητοῦν δὲν τὸ βρίσκουν.

Γιὰ νὰ πλύνουμε τὸ αἷμα μᾶς μένει ἕνα μέσο : τὸ νεκρὸ νερό, eau distillée, τὸ ἀπεσταγμένο νερό, δηλ. ἐλεύθερο ἀπὸ κάθε ζωϊκὸ ὀργανισμό, ἀπὸ κάθε χημικὸ ἀλάτι. Βρασμένο νερὸ δὲν ἀρκεῖ, πρέπει νὰ εἶναι πραγματικὰ νεκρὸ νερό, δηλ. ἀτμοὶ νεροῦ ξανασυμπυκνωμένοι σὲ νερὸ μέσα εἰς τὸ ὁποῖον κάθε ζωὴ καὶ ἐξέλιξη εἶνε ἀδύνατος. Γι' αὐτὸ στὸ νερὸ αὐτὸ δὲν ὑπάρχει κατακάθι, ἴζημα. Ἔχει ὅμως μία ἰδιότητα, τὴ διαπηδητικὴ πίεση. Πίνοντας λοιπὸν ἀπεσταγμένο νερὸ χρησιμοποιοῦμε τὴν πίεση αὐτὴ γιὰ τὴ γρηγορώτερη ἀπόπλυση τοῦ ὀργανισμοῦ μας, ἡ ὁποία εἶνε ὠφέλιμη εἰς ὅλας τὰς μορφὰς τῶν χρονίων δηλητηριάσεων ἐπομένως καὶ στὴν περίπτωση τῆς ὑπεροξύτητας τῶν χυμῶν μας καθὼς καὶ εἰς ἀνωμαλίας τῆς ἀνταλλαγῆς τῆς ὕλης. Ὅταν πίνουμε ὑπότονο νερό, ὅπως εἶνε τὸ ἀπεσταγμένο νερό, τὰ ἐπιθηλιακὰ κύτταρα ποὺ εἶνε στὴν ἐπιφάνεια τοῦ βλεννογόνου τοῦ στομάχου, μὲ τὸν καιρὸ πρήζονται. καταστρέφονται καὶ πέφτουν. Η καταστροφὴ αὐτὴ προκαλεῖ μίαν ἀναγέννησιν τῶν ἐπιθηλιακῶν κυττάρων καὶ διὰ τοῦτο κατορθώνουμε νὰ ἀντικαταστήσουμε παθολογικὰ κύτταρα μὲ ὑγιᾶ κύτταρα, πίνοντας ὑπότονα νερά. Γι' αὐτὸ οἱ γιατροὶ τὰ συνιστοῦν καὶ γιὰ τὴ θεραπεία χρονίων γαστρικῶν κατάρρων. Ὅταν πίνουμε μεγάλες ποσότητες προκαλοῦμε ἐπίσης μεταβολὲς τῆς ἀνταλλαγῆς τῆς ὕλης· ὅταν δὲ ὑποβληθοῦμε ταὐτοχρόνως καὶ σὲ μερικὴ ἢ ὁλικὴ ἀσιτεία αὐξάνει ἡ κατανάλωση τοῦ λευκώματος, καθ' ὅσον μαζὺ μὲ τὸ οὖρον απο-

βάλλεται μεγαλείτερον ποσὸν οὐρίας καὶ ἄλλων ἀζωτούχων οὐσιῶν. Στὴν αὔξηση αὐτὴ τῆς ἀνταλλαγῆς τῆς ὕλης ἀποδίδεται ἡ ὠφέλιμη ἐπίδραση τῆς θεραπείας μὲ τὰ ὑπότονα ἰαματικὰ νερά, σὲ πολλὰ χρόνια νοσήματα ὅπως ἡ ἀρθρῖτις, ἡ σύφιλις, χρόνιαι δηλητηριάσεις κλπ.

Στὴν ἀπόπλυση αὐτὴ τοῦ ὀργανισμοῦ ἡ κυκλοφορία τοῦ αἵματος καὶ τοῦ λέμφου γίνεται ἐντονώτερη κι' ἔτσι κατορθώνουμε νὰ βγοῦν τὸ γρηγορώτερο περισσότερες βλαβερὲς οὐσίες ἀπὸ τὸν ὀργανισμό μας.

Τὸ νερὸ αὐτὸ πιέζει, τρόπον τινὰ παρενοχλεῖ τὰ διάφορα ἅλατα καὶ ὀξέα καὶ γενικῶς τὶς ξένες οὐσίες καὶ στοιχεῖα ποὺ ξένα μὲ τὴ σύσταση τοῦ αἵματος, φθάσανε καὶ μπῆκανε κατὰ τὸν ἕνα ἢ ἄλλον τρόπον εἰς τὸ αἷμα, ὅπου λιμνάζουν καὶ τὸ ἐπηρεάζουν ὥστε τὰ ὄργανά μας ἐξασθενίζουν. Μέσα σὲ 10 ἕως 20 λεπτὰ ἡ πίεση τοῦ νεροῦ μεταβιβάζεται στὸ αἷμα. Μὲ τὸ στύψιμο αὐτό, ποὺ ἐπαναλαμβάνεται κάθε τόσο, ξεπλένουμε τὸν ὀργανισμό μας, τὸ αἷμα μας.

Ολα τὰ μεταλλικὰ νερά, ἀκόμη καὶ τῶν ἰαματικῶν πηγῶν δὲν μποροῦν νὰ μᾶς προσφέρουν μιὰ τόσο μεγάλη ὑπηρεσία. Τὸ ἕνα ἢ τὸ ἄλλο μπορεῖ νὰ ἐπιδράση στὸ σηκότι, ἢ τὸ στομάχι, ἢ τὰ νεφρὰ ἢ σὲ ὁποιοδήποτε ἄλλο ὄργανο. 'Αλλὰ πρῶτον χρειάζονται 3—4 ὧρες ἕως ὅτου διεπεράσουν τὸν ὀργανισμό, ἔπειτα καταθέτουν καὶ ἄλλα ἅλατα τὰ ὁποῖα παρακωλύουν τὸν ὀργανισμό μας, — ὁ ὁποῖος εἶνε ποὺ εἶνε νωθρός, — ἀκόμη περισσότερο στὴ λειτουργία του.

Χρειάζεται λοιπὸν καθαρὸ νερό, ἀπηλλαγμένο τελείως ἀπὸ ἅλατα, ἀπολύτως νεκρό, ἄοσμον καὶ χωρὶς καμμία γεύση, ἀπεσταγμένο νερό. Διότι ἡ ἐπιτυχία ἐξαρτᾶται ἀπὸ τὴ βαρύτητα, τὸ ειδικὸν βάρος, τὴ πίεση

τοῦ νεροῦ. Τώρα ἂν θὰ τὸ πίνουμε γρήγορα ἢ ἀργὰ ζεστὸ ἢ κρῦο, δὲν ἔχει μεγάλη σημασία. Αὐτὸ τὸ κανονίζει ὁ καθένας σύμφωνα μὲ τὸ γοῦστο του, τὴν κατάσταση του, τὴν ἰδιοσυγκρασία του. Τὸ κύριο εἶνε νὰ ἐπιτύχουμε τὴν χρειαζούμενη πίεση. Γι' αὐτὸ πίνουμε κάθε φορὰ περὶ τὰ 100 δράμια νερό, ὁλόκληρη δὲ τὴν ἡμέρα 2 – 2 ½ ὀκάδες περίπου. Τὸ ποσὸν αὐτὸ πίνεται εὔκολα, ἅμα τὸ μοιράσουμε κατάλληλα σ' ὅλο τὸ διάστημα τῆς ἡμέρας.

1ον Μόλις ξυπνήσουμε τὸ πρωΐ, πίνουμε ἀμέσως τὸ πρῶτο ποτῆρι τῶν 100 δραμίων νερό. Ἐὰν τὰ νεῦρα μας καὶ τὸ σηκότι μας εἶνε ἐξησθενημένα, προτιμοῦμε νὰ πάρουμε τὸ νερὸ ζεστό, τόσο ζεστό, ὥστε μόλις νὰ μποροῦμε νὰ τὸ πίνουμε λίγο λίγο. Ἕως ὅτου νὰ πλυθοῦμε, νὰ κάνουμε τὶς ἀ σ κ ή σ ε ι ς μ α ς, νὰ ντυθοῦμε δηλ. ἐπὶ μία ὥρα περπατοῦμε ξυπόλυτοι. Ἐὰν ἔχουμε στὴ διάθεση μας γρασίδι τρέχουμε ἐπὶ 10 λεπτὰ τῆς ὥρας ξυπόλυτοι ἐπάνω στὸ βρεμένο χορτάρι, κατόπιν πέρνουμε ἕνα ζεστὸ ποδόλουτρο ἢ τοὐλάχιστο τρίβουμε τὰ πόδια μας μὲ ζεστὸ μάλλινο πανὶ καὶ κατόπιν μὲ τὰ χέρια τοὐλάχιστον μὲ ὅση ἀγάπη θὰ ἐξυστρίζαμε τὸ ἄλογο μας. Κατόπιν πασπαλίζουμε τὰ πόδια μας μὲ λίγη σκόνη τὰλκ ἀπὸ τὴν ὁποίαν σκορπᾶμε καὶ μέσα σιὶς κάλτσες.

2ον Ἐν τῷ μεταξὺ εἶνε καιρὸς νὰ πάρουμε τὸ 2ο ποτῆρι τῶν 100 δρ. νερό, πάντα προτοῦ προγευματίσουμε ἐὰν ἐξακολουθοῦμε νὰ πέρνουμε πρόγευμα.

3ον Μετὰ δύο ὧρες πέρνουμε τὸ 3ο ποτῆρι.

4ον Τὸ μεσημέρι πρὸ τοῦ φαγητοῦ πέρνουμε τὸ 4ο ποτῆρι καὶ κατόπιν καθόμαστε στὸ τραπέζι.

5ον. Δύο ὧρες μετὰ τὸ φαγητὸ πέρνουμε τὸ 5ο ποτῆρι νερό.

6ον Μετὰ δύο ὧρες πέρνουμε τὸ 6ο ποτῆρι προτοῦ πάρουμε τὸ πρόδειπνο μας, ἂν ἐξακολουθοῦμε ὁπωσδήποτε νὰ προδειπνῶμεν.

7ον. Πρὸ τοῦ δείπνου, δηλ. στὶς 6 ἡ ὥρα ἀπάνω κάτω πέρνουμε τὸ 7ο ποτῆρι νερὸ καὶ κατόπιν δειπνοῦμε, ἂν ἔχουμε ἀκόμη ὄρεξη.

8ον Μετὰ δύο ὧρες, δηλ. στὰς ὀκτὼ περίπου πέρνουμε τὸ 8ο ποτῆρι καὶ

9ον Πρὶν πέσουμε νὰ κοιμηθοῦμε τὸ 9ο ποτῆρι. Μᾶς πέρνει τότε μακάριος ὕπνος καὶ ὀνειρευόμαστε πῶς περνοῦμε ποτάμια καὶ καταρράχτες, τὸν Ἰορδάνη καὶ τὸ Νεῖλο.

Καὶ τώρα μᾶς ἔρχεται φυσικὰ εἰς τὰ χείλη τὸ ἐρώτημα « τὶ πρέπει νὰ τρῶμε ἢ καὶ νὰ πίνουμε ἀκόμη, κατὰ τὴν διάρκεια τῆς ὑδροθεραπείας αὐτῆς ; » Ὅ,τι καὶ ὅσο θέλουμε. Μὰ ἂν ἐπιθυμοῦμε πραγματικὰ νὰ φθάσουμε σὲ ἀνώτερο ἐπίπεδο, ἔχουμε διακόψει ἀπὸ τὴν ἀρχὴ τῆς πρώτης κούρας, κάθε σχέση μέ τὰ κρέατα, τὰ παστά, τὰ πιοτά, τὸν καπνό. Ὅλα τὰ ἄλλα ἐπιτρέπονται, ἀρκεῖ νὰ μὴ χάνουμε ἀπὸ τὰ μάτια μας τὸν κύριο σκοπὸ τῆς κούρας, νὰ πίνουμε κάθε δύο ὧρες καὶ πάντα πρὸ τοῦ φαγητοῦ τὸ ποτῆρι τῶν 100 δραμίων ἀπεσταγμένο νερό.

Ὅλα τὰ ἄλλα τὰ κανονίζουμε μόνοι μας, ἀλλὰ καὶ ὑπ' εὐθύνην μας. Κάθε ἕνας ἐνεργεῖ ελεύθερα ἀναλόγως τῆς καταστάσεώς του καὶ τοῦ βαθμοῦ τῆς πνευματικῆς του ἀναπτύξεως. Ἕνας ἐξελιγμένος θὰ πραγματοποιήσῃ καὶ θὰ ἐπιτύχῃ πολλά, ἐνῷ ἀπὸ ἕναν ποὺ βρίσκεται στὰ κάτω κάτω σκαλοπάτια τῆς ἐξελίξεως δὲν περιμένουμε πολλὰ πράγματα. Δὲν πρέπει μόνον νὰ ξεχνᾶμε ὅτι ὅσο περισσότερο τρῶμε, τόσο αἱ συνέπειες θὰ εἶναι μεγαλείτερες. Γρήγορα ὅμως θὰ ἀνακαλύψουμε ὅτι ὅταν

ρίχνουμε στὸ στομάχι μας 100 δράμια ἀπεσταγμένο νερό, εἶναι προτιμώτερο νὰ παραιτηθοῦμε ἀπὸ τὸ πρόγευμα.

Μέσα σὲ τρεῖς ἡμέρες βλέπουμε ὅτι μερικὰ φαγητὰ δὲν μᾶς τραβᾶν πλέον, ἐνῷ ὀρεγόμεθα ἄλλα τὰ ὁποῖα πρὶν δὲν μᾶς τραβοῦσαν καθόλου. Αφίνουμε τότε νὰ ὁδηγηθοῦμε ἀπὸ τὸ ἔνστικτο αὐτό. Θέλουμε ἕνα λεμόνι ἢ μιὰ μπανάνα τὰ πέρνουμε. Θέλουμε νὰ προσθέσουμε κρέμα Chantilly, ἀφρόκρεμα, ἔχει καλῶς, ὄχι ὅμως ζάχαρη, προτιμώτερον ὀλίγα κοκκία ἅλας. Ἐὰν ἡ ἐσωτερικὴ φωνὴ ζητεῖ μῆλα τριμμένα στὸν τρίφτη μὲ ἀφρόκρεμα, ψημένο ψωμὶ μὲ μαρμελάδα, ψωμὶ μὲ βούτυρο, ψητὲς πατάτες ἢ πουτίγγα, ἔχει καλῶς. Ἡ ὄρεξή μας θὰ δαμαστῇ γρήγορα. Ἐν πάσῃ περιπτώσει θὰ γίνουμε λιτώτεροι.

Δὲν περνάει πολὺς καιρὸς καὶ ἀρχίζουν νὰ μᾶς τραβοῦν τὰ σιτηρά : μπουλγοῦρι, πνιγοῦρι, κουρκοῦτι, βρώμη (Quaker Oats) καὶ τὰ παρόμοια. Ἐπειδὴ ὅμως ὅλη μας ἡ προσοχὴ στρέφεται εἰς τὸ πῶς θὰ γλυτώσουμε ἀπὸ τὴν ἀρρώστεια, πέρνουμε σὲ κάθε φαγητὸ ἕνα κουτάλι τῆς σούπας Agar-Agar. Ἐὰν θέλουμε νὰ ἐπιτύχουμε ἀκόμη περισσότερον τὸ ἀποτέλεσμα, πέρνουμε ἀκόμη κάθε βραδυ ἕνα κουταλάκι τοῦ γλυκοῦ λειχήνα Ἰσλανδίας' τὸν κόβουμε ψιλὸ ψιλό, τὸν ρίχνουμε σὲ ἕνα φλυτζάνι, τὸ ὁποῖον γεμίζουμε μὲ ζεματιστὸ νερὸ καὶ τὸ πίνουμε μαζὶ μὲ τὸ ἴζημα.

Ἐὰν τὸ μεσημέρι ὀρεχθοῦμε σοῦπα ἢ ρύζι μὲ σάλτσα ντομάτα, πατάτες καὶ ραπανάκια, σαλάτα ἀπὸ ἀγγοῦρι, ντομάτα, πιπεριές, παστίτσα κλπ. κλπ. τὰ πέρνουμε ἢ ὅλα ἢ κατ' ἐκλογήν. Δὲν ὑπάρχει φόβος νὰ παραφᾶμε, διότι τὸ νερὸ ποὺ ἤπιαμε προηγουμένως, γεμίζει ἀρκετὰ τὸ στομάχι.

Καὶ τὸ βράδυ ἡ ἐκλογή μας εἶναι ἐλεύθερη νὰ φᾶμε καρποῦζι ἢ πεπόνι, φειδὲ ἢ σπαγέτο, κολοκυθάκια ψημένα ἢ πουρέ, αὐγά, ἀφρόκρεμα ζεστὸ γάλα κτλ. κτλ. Γρήγορα ὅμως θὰ ἀντιληφθοῦμε ὅτι λίγα φαγητὰ ἀρκοῦν νὰ μᾶς χορτάσουν.

Ἀπὸ μέρα σὲ μέρα τρῶμε λιγώτερο, σὲ λίγο μᾶς φθάνει τὸ μισὸ καὶ τέλος τὸ τρίτο ἀπὸ πρῶτα. Σὲ λίγες ἑβδομάδες ἔχουμε μάθει νὰ ἐκλέγουμε τὰ φαγητὰ ποὺ ταιριάζουν στὴν ἰδιοσυγκρασία μας. Μετὰ 5 – 7 ἑβδομάδες αἰσθανόμαστε σὰν νὰ ἀναγεννώμαστε, σὰν νὰ ζοῦμε μία νέα ζωή. Ἀκόμι σὲ τρεῖς ἡμέρες μέσα, αἰσθανόμαστε τὴν κάθαρση καὶ κάποια ἀνανέωση τῆς κυκλοφορίας. Στὴν κούρα αὐτὴ δὲν χάνουμε βάρος, μᾶλλον κερδίζουμε. Ὅσο καθαρίζεται τὸ αἷμα, τόσο αὐξάνει τὸ βάρος τῶν κυττάρων τοῦ σώματός μας. Ἐὰν ὅμως τὸ βάρος μας ἀρχίζει νὰ γίνεται ὑπερβολικὰ μεγάλο, ἁπλοποιοῦμε τὴν δίαιτά μας ἢ μᾶλλον τὰ φαγητά μας, ἀφίνουμε τὸ βούτυρο ἢ καὶ τὸ λάδι ἀκόμι.

Τὸ ὡραῖο σ' αὐτὴ τὴν κούρα εἶναι ὅτι δὲν χρειάζονται ὁδηγίες καὶ ἐρωτήσεις ἀλλὰ ἁπλὴ ἐκτέλεση. Τὰ ἄλλα ἔρχονται μόνα των, ἀρκεῖ μόνον νὰ ἐπιμείνουμε σ' αὐτή. Σκεπτόμεθα καθαρώτερα καὶ ἐκτελοῦμε μ' εὐχαρίστηση τὶς ἀναπνευστικές μας ἀσκήσεις. Ἐξελισσόμεθα, ἀρχίζουμε νὰ ἔχουμε δικές μας σκέψεις. ἀντὶ νὰ ἐρωτῶμε διαρκῶς· ἔτσι ἀποκτοῦμε τὴν ἀνεξαρτησία τῆς σκέψεως. Ἀρχίζουμε τότε νὰ ἀπορρίπτουμε κάμποσα, ποὺ ἄλλοτε ἐθεωρούσαμεν ὡς ὀρθά. Ἡ κούρα λοιπὸν εἶναι πολὺ ἁπλὴ καὶ εὔκολη καὶ δὲν ὑπάρχει φόβος νὰ κάμουμε σφάλματα. Τὸ θαυμάσιο ὅμως εἶναι ὅτι χωρὶς νὰ ἀπαιτῇ κανέναν ἀσκητισμὸ μᾶς παρέχει τὰ μεγαλείτερα ὠφελήματα.

Καὶ εἴμαστε ἀπολύτως πεπεισμένοι διὰ τὴν ἐπιτυχίαν

τῆς ὑδροθεραπείας, εἴτε τὴν κάμουμε γιὰ τὸ ἀδύνατό μας στομάχι, εἴτε διότι τὸ σηκότι δὲν λειτουργεῖ καλά, ἢ ἡ κλιμακτιρικὴ ἐποχὴ μιᾶς γυναίκας τῆς παρέχει ἐνοχλήσεις, ἢ τὰ πνεμόνια ἢ τὰ νεῦρα ἀρνοῦνται νὰ προσφέρουν ὑπηρεσίαν, ἢ ἡ καρδία δὲν ἐργάζεται ὅπως πρέπει, ἢ ἀναφαίνονται ἕλκη ἢ ἀρχίζουν νὰ προβάλλουν τὴν εἰδεχθῆ των μορφὴν καλοήθεις ἢ κακοήθεις ὄγκοι, ὁ καρκῖνος κλπ. Ἐκεῖνο ποὺ δὲν κατώρθωσαν νὰ ἐπιτύχουν οἱ συνταγές, οἱ ὁδηγίες, αἱ συζητήσεις, τὰ φάρμακα, τὸ κατορθώνει ἡ ὑδροθεραπεία ἀπὸ τὴν τρίτη ἡμέρα τῆς κούρας ἀκόμι, διότι σ' αὐτὸ τὸ λίγο διάστημα τὸ αἷμα ἀρχίζει νὰ καθαρίζῃ, ἐνῷ τὰ φάρμακα διεγείρουν καὶ ἐρεθίζουν τὰ ὄργανα, δὲν καθαρίζουν ὅμως τὸ αἷμα. Ταὐτοχρόνως ἡ κούρα αὐτὴ εἶναι ὄχι μόνον ὁ εὐκολώτερος ἀλλὰ καὶ ὁ φθηνότερος τρόπος νὰ ἀπαλλαγῇ κανεὶς ἀπὸ τὰ πάσης φύσεως ἐνοχλήματά του.

Ὅλες οἱ ἀρρώστειες ὑποχωροῦν· γενικῶς δὲ δὲν χρειάζεται νὰ προσθέσουμε τίποτε εἰς τὸ ἀπεσταγμένο νερό· ὅποιος θέλει, μπορεῖ νὰ προσθέτῃ 6 – 12 σταγόνες λεμόνι (ὄχι περισσότερο) ἢ ἕνα κουταλάκι τοῦ γλυκοῦ σταφυλόζουμο ἢ πορτοκαλόζουμο ἀναλόγως τῆς ἐποχῆς. Εἰς τὰ νευρικὰ νοσήματα συνιστᾶται ταὐτόχρονα μὲ τὴν ὑδροθεραπείαν νὰ ζῇ κανεὶς ἀπὸ Puffmais, κοινῶς μπαμοῦκα, δηλαδὴ ἀπὸ ἀραβόσιτον, τὸν ὁποῖον ψήνουμε σὲ εἶδος καβουρδιστῆρι μέχρις ὅτου σκάσουν τὰ σπειριά, ὁπότε καὶ φουσκώνουν ἀλλὰ καὶ χωρὶς νὰ καοῦν. Χτυπητὸ μασσὰζ ἀπὸ τὸν ἴδιο τὸν ἄρρωστο σὲ ὅλο τὸ σῶμα εἶναι πολὺ εὐεργητικό. Καὶ αὐτὴ ἡ φυματίωση ὑποχωρεῖ. Ὁ φυματικὸς ἀσθενὴς ἀντικαθιστᾶ μέρος τῆς τροφῆς του μὲ γάλα κατσικίσιο, τὸ ὁποῖον παίρνει ὠμὸ ἢ ζεστό, ἀλλὰ χωρὶς

νὰ φθάση εἰς τὸ σημεῖο τοῦ βρασμοῦ καὶ σὲ κάθε γεῦμα πέρνει ἕνα κουταλάκι τοῦ καφὲ κουκουνάρια.

Ἕνας συνήθης καρκῖνος τοῦ στομάχου ὑποχωρεῖ σὲ τρεῖς μῆνες, ὅταν ὁ ἀσθενὴς ἀκολουθεῖ τὴν ὑδροθεραπεία του αὐτὴ καὶ τρέφεται ἀπὸ π ρ ά σ ι ν α χ ό ρ τ α ἐ ν γ έ ν ε ι, ὡς σαλάτα, τὴν ὁποίαν μπορεῖ νὰ περιχύνη μὲ ζεστὸ λάδι γιὰ νὰ μαζεύη καὶ νὰ μὴν μπορεῖ νὰ φάγη πολύ. Ἀντὶ ψωμὶ μεταχειρίζεται μπαμοῦκα. Ἀποφεύγει ὅμως κάθε βρασμένο ἢ ψημένο, τὸ πολὺ ἀπὸ καιρὸ σὲ καιρὸ πέρνει κάτι τοῦ φούρνου ἢ λίγο γάλα γιὰ ποικιλία. Ἀποφεύγει κάθε ξυνό· τὶς ντομάτες καθὼς καὶ κάθε ψωμί, ψωμάκια, φραντζολάκια, παξιμαδάκια, ὅλα αὐτὰ θὰ τὰ παρατήση, γιατὶ ἔχουν ὄξυνο ἀντίδραση, ἡ ὁποία εὐνοεῖ τὸν καρκῖνο· ἐμεῖς δὲ θέλοντας νὰ τοῦ ἀφαιρέσουμε κάθε εὐνοϊκὸ ἔδαφος, θὰ παύσουμε νὰ τοῦ δίνουμε τροφή. Τὰ π ρ ά σ ι ν α γενικὰ βοηθοῦν στὴν κάθαρση, κάθε ὀργανισμοῦ.

Ἡ διάρκεια τῆς ὑδροθεραπείας δὲν εἶναι ἡ ἴδια σὲ ὅλους τοὺς ἀρρώστους· ἀκόμα δέ, εἶναι ἀνάλογη μὲ τὴν κατάσταση, τὴν ἰδιοσυγκρασία, τὸ εἶδος τῆς ἀρρώστειας καὶ τὸ σκοπὸ ποὺ ἐπιδιώκουμε μὲ τὴν κούρα. Μέσα σὲ τρεῖς μέρες τὸ χ ρ ῶ μ α τ ο ῦ δ έ ρ μ α τ ο ς γίνεται καθαρώτερο καὶ ροδαλώτερο, σ' ὅλο δὲ τὸ σῶμα ἔχομε κάποιο αἴσθημα ἐ λ α φ ρ ό τ η τ ο ς. Σὲ 2 ἢ 3 ἑβδομάδες τὰ μ ά τ ι α καθαρίζουν καὶ γυαλίζουν. Σ κ ε π τ ό μ ε θ α κ α θ α ρ ώ τ ε ρ α καὶ ἐ ρ ε θ ι ζ ό μ ε θ α λ ι γ ώ τ ε ρ ο. Σὲ τρεῖς ἑβδομάδες οἱ ἰσχνοὶ παχαίνουν κατά τι, οἱ δὲ παχύσαρκοι γίνονται λεπτότεροι, διότι ἡ ἰσχνότης καθὼς καὶ ἡ παχυσαρκία εἶναι παθολογικαὶ καταστάσεις ποὺ ὀφείλουν νὰ ἐξαλειφθοῦν καὶ νὰ κάνουν θέση στὸ κανονικό. Εἰς τὰ ὀξέα ἢ λοιμώδη νοσήματα, δηλ. ἐκεῖνα ποὺ ἔρχονται μὲ πυρετό,

ἀρκοῦν συνήθως τρεῖς ἑβδομάδες καὶ εἰς ἄλλας περιπτώσεις πέντε ἑβδομάδες. Ἐὰν ἐξακολουθήσουμε τὴν κούρα ἐπὶ 5 ἕως 12 ἑβδομάδες, 65 ο)ο τῶν ἀσθενειῶν φεύγουν σὲ ἀναζήτηση πιὸ φιλόξενης κατοικίας, ἀλλὰ καὶ οἱ ἄλλες 35 ο)ο ὑποχωροῦν ἐὰν κατανοήσουμε νὰ προσαρμοσθοῦμε μὲ μία ὀρθὴ φυσικὴ δίαιτα. (1).

Ὁ σακχαροδιαβήτης, ἀκόμη καὶ στὶς βαρειὲς μορφὲς θεραπεύεται. Καὶ αὐτὸ εἶναι κάτι τι. Διότι στοὺς ἀρρώστους αὐτοὺς συνήθως ἀποτυγχάνουν ὅλα τὰ χρησιμοποιούμενα μέσα. Ἐκεῖνοι εἰς τὸ σῶμα τῶν ὁποίων ἔχει εγκατασταθῆ μὲ ὅλη της τὴν ἄνεση ἡ ὑδροπικία, ὁ ρευματισμός, ἡ ἀρθρῖτις, ἡ ἐντεροκωλῖτις, ἀδενοπάθεια ἢ ἀναιμίες, ἀκολουθοῦν τὴν θεραπεία ἐπὶ τρεῖς ἑβδομάδες, σταματοῦν γιὰ νὰ ἀναπαυθοῦν ἄλλες τρεῖς ἑβδομάδες, τὴν ἐπαναλαμβάνουν ἐπὶ τρεῖς ἑβδομάδες, παύουν ἄλλες τρεῖς καὶ τέλος τὴν ξανακάνουν διὰ τελευταίαν φοράν. Ἐν ἀνάγκῃ ἐξακολουθοῦμε τὴ διαιτητικὴ αὐτὴ ἀγωγή, σὲ μερικὲς περιπτώσεις ἕως 9 μῆνες. Ἐν τῷ μεταξὺ δὲ ἡ ὑγεία ἔρχεται νὰ ἐγκατασταθῇ στὸ καθαρισμένο παλάτι.

Καρκῖνος τοῦ στομαχιοῦ, τοῦ δωδεκαδακτύλου, τοῦ σηκωτιοῦ, τοῦ λαιμοῦ, τῆς γλώσσας, τῶν μαστῶν, τῆς μήτρας, σαρκώματα, φυματίωση τοῦ δέρματος (lupus) πιθανώτατα δὲ καὶ αὐτὴ ἡ λέπρα χάνονται ἀπὸ τὸ σῶμα μας, ὡς διὰ μαγείας, ὅταν τὸ πλύσιμο αὐτὸ τοῦ αἵματος ἐξακολουθήσῃ ἐπὶ 3 – 14 μῆνες, ἀναλόγως τῆς φύσεως τοῦ καρκίνου καὶ τοῦ ὀργανισμοῦ. Ἀπὸ τὶς πρῶτες μέρες ἀκόμη κάθε τι τὸ καρκινοειδὲς ἀρχίζει νὰ ζαρώνῃ καὶ νὰ μικραίνῃ, σιγὰ σιγὰ ἑτοιμά-

---

(1) « Ἐγκόλπιο τοῦ φυτοφάγου ».

ζεται γιά ταξίδι καὶ τέλος μᾶς ἀφίνει ὑγεία στὶς βαρύτερες μορφὲς μέσα σὲ 14 μῆνες. Στὴν πίεση ποὺ ἐξασκεῖ τὸ νερὸ τίποτα τὸ ξένο πρὸς τὸν ὀργανισμό μας δὲν ἠμπορεῖ νὰ ἀντισταθῆ. Κάθε τι τὸ παθολογικὸ ὀφείλει νὰ ὑποχωρήση.

Ὅταν τελειώσουμε τὴν ὑδροθεραπεία, ἔχουμε τόσο πολὺ συνηθίσει στὸ ἀπεσταγμένο νερό, ὥστε ἐξακολουθοῦμε νὰ πέρνουμε τὸ ποτῆρι μας κάθε βράδυ πρὸ τοῦ φαγητοῦ ταχτικὰ καὶ μὲ μεγάλη εὐχαρίστηση. Μὲ μία τέτοια δίαιτα εἶναι ἀδύνατο νὰ ἀρρωστήσουμε πλέον. Ἐπειδὴ τὰ 87 ο)ο τοῦ σώματός μας εἶναι νερό, φροντίζομε δὲ νὰ τοῦ δίνουμε ταχτικὰ τὸ ποτῆρι ὑπότονο νερό, ὅλα τὰ ξένα πρὸς τὸν ὀργανισμό μας ἅλατα καὶ ὀξέα ἐκβιάζονται νὰ ἐγκαταλείπουν τὸ σῶμα ἀποχωροῦντα ἀπὸ τοὺς φυσικοὺς δρόμους ἐξόδου. Μὲ τὸν τρόπο αὐτὸ τοὺς ἀπαγορεύουμε νὰ λιμνάζουν μέσα στὸ αἷμα. Ὅσο καθαρώτερο εἶναι τὸ αἷμα, τόσο εἶναι δύσκολο σὲ τοξίνες καὶ ξένες ἐν γένει οὐσίες, νὰ γίνουν ἀφορμὴ γιὰ ἀρρώστεια, ἀκόμα δὲ καὶ ὅταν κατωρθώσουν νὰ εἰσχωρήσουν κατατροπώνονται αἰσχρῶς, ὥστε δὲν ἐκδηλώνεται καμμία ἀρρώστεια, οὔτε φυματίωση μὰ οὔτε καὶ καρκῖνος.

Ἐν τῷ μεταξὺ ὅμως ἔχουμε διδαχτῆ ὅτι τὸ σῶμα ἀντιπεξέρχεται μὲ τὸ λίγο ποὺ τοῦ δίνουμε. Τὸ στομάχι ἔχει διαπαιδαγωγηθῆ νὰ χωνεύη καλά. Τρῶμε ἀργότερα, μασοῦμε καλύτερα, ἀφομοιώνουμε λοιπὸν καλύτερα, δὲν ζητοῦμεν κολοσσιαίαν ποσότητα τροφίμων, ὅπως συνέβαινε στὴν παθολογική μας κατάσταση, ἡ ὁποία γιὰ νὰ διατηρηθῆ τέτοια, μᾶς ζητοῦσε ὀρεκτικά, διεγερτικά, ἐρεθιστικά καὶ εὐφραντικά. Καὶ αὐτὸ τὸ νοητικόν μας ἀκόμι πλατύνεται, γεννοῦμε δι-

κές μας νέες ἰδέες καὶ ἔτσι ἐλευθερωνόμαστε ἀπὸ τὴ σκλαβιὰ τῶν ξένων ἐπιρροῶν.

Τρία ὠφελήματα ἐξασφαλίζει σὲ ὅλους μας ἡ ὑδροθεραπεία αὐτή.

1. Καθαρίζει, ξ ε π λ ύ ν ε ι τ ὸ α ἷ μ α, ὥστε ἀπαλλάσσεται ἀπὸ τὶς ξένες οὐσίες. Ὅλοι οἱ βλεννογόνοι ξεπλύνονται καὶ ξελαφρώνουν τὸ αἷμα ἀπὸ τὸ βάρος του. Οἱ νευρικοὶ δρόμοι ἐλευθερώνονται, ὥστε οἱ ἠλεκτρομαγνητικὲς ἐνέργειες διαρρέουν ἐλεύθερα τὸ νευρικὸν σύστημα. Τέλος ἡ λειτουργία τῶν ἀδένων εὐκολύνεται γιὰ τὴν κανονικὴ καὶ ἄφθονη παραγωγὴ τῶν ὁρμωνῶν.

2. Ἐπηρεάζει, ἑπομένως, ἕνα ἕνα ὅλα τὰ ὄργανα ὥστε τελικῶς ὁ λ ό κ λ η ρ ο ς ὁ ὀ ρ γ α ν ι σ μ ὸ ς ξ α ν α β ρ ί σ κ ε ι τ ὴ ν κ α ν ο ν ι κ ή τ ο υ λ ε ι τ ο υ ρ γ ί α.

3. Γι' αὐτὸ ξαναβρίσκουμε τ ὴ ν ε α ν ι κ ή μ α ς δ ρ ο σ ι ά, ποὺ πολλὲς φορὲς οὔτε ὡς νέοι δὲν ἐγνωρίσαμε, διότι χάριν τῆς φυσιολογικῆς λειτουργίας τῶν ἀδένων : γεννητικῶν, ὑπόφυσης, ἐπινεφριδίων, θυρεοειδοῦς, σπλήνας, παγκρέατος, τὰ παραγωγά των, αἱ ὁρμῶναι ἢ ἐσωτερικὲς ἐκκρίσεις, οἱ ὁποῖες εἶναι τὰ φροῦτα τοῦ ὀργανισμοῦ μας, τὰ τελευταῖα προϊόντα εἰς τὰ ὁποῖα καταλήγουν οἱ τροφές ἰδίως τῶν γεννητικῶν ἀδένων, φθάνουν σὲ μιὰ κατάσταση αἰθεροποίησης καὶ ἔτσι ζωογονοῦν τὸ αἷμα, τονώνουν τὸ νευρικὸν σύστημα μαζὺ μὲ τὸν ἐγκέφαλον ὁ ὁποῖος εὐρύνεται, ἡ δὲ ζωὴ μᾶς φαίνεται παιγνίδι.

Κάποτε δοκιμάζουμε τὴν εὐχάριστη αὐτὴ ἔκπληξη νὰ βλέπουμε γνωστούς μας νὰ ἀναγεννῶνται καὶ τοῦτο διότι μὲ εὐχαρίστηση πίνουν ἄφθονο νερὸ — ὄχι βέβαια τὸ δύσοσμο καὶ ἀπαίσιο τῶν μεγάλων κέντρων —

ἢ ζοῦν ἕνα διάστημα μὲ ὑγρὴ τροφή. Ὁ κοινὸς ὅμως ἄνθρωπος δὲν ἔχει αὐτὸ τὸ εὐτύχημα, ἀλλὰ τυρανιέται ἀπὸ μεγάλα ἢ μικρὰ ἐνοχλήματα εἰς τὸ ἕνα ἢ τὸ ἄλλο ὄργανο καὶ διὰ τοῦτο ἔχει ἀνάγκη νὰ βοηθήσῃ τὴ φύση γιὰ τὴν ἀπελευθέρωσή του καὶ τὴν ἀναγέννηση. Θὰ ἔπρεπε λοιπὸν πάντα νὰ ἔχομε ὑπ' ὄψιν μας τὴν ὑδροθεραπεία. Ἐὰν αἰσθανθοῦμε πὼς δὲν εἴμαστε τόσο καλὰ, ὑποβαλλόμαστε ἀμέσως στὴ θεραπεία γιὰ λίγες μέρες ἢ βδομάδες καὶ χωρὶς νὰ αἰσθανώμαστε ὡρισμένη ἀρρώστεια ἢ καλλίτερα προτοῦ ἐκδηλωθῇ κάποια ἀδυναμία ἢ ἀρρώστεια· ἐνεργώντας ἔτσι δὲν ἔχουμε ἀνάγκη νὰ ὑποβαλλώμαστε ἀργότερα σὲ τόσες ἀνησυχίες καὶ ἔξοδα γιὰ νὰ μαρκάρωμε τὴν ἀρρώστεια μας, νὰ τὴν κατατάξωμε, στὸ ἕνα ἢ τὸ ἄλλο κεφάλαιο τῆς παθολογίας, γιατὶ ὁ προορισμός μας ἐδῶ δὲν εἶναι νὰ σπουδάζουμε τὴν παθολογικὴ ἀνατομία μας. Γι' αὐτὸ φροντίζουμε σύμφωνα μὲ τὴν ἰδιοσυγκρασία μας νὰ καθαρίζουμε, νὰ ξεπλένουμε τὸ αἷμα μας ἀπὸ καιρὸ σὲ καιρό. Ἐὰν κάμνουμε τὴν ὑδροθεραπεία ἐπὶ 5 ἕως 7 ἑβδομάδες κάθε 3, 5, 7 ἢ 9 χρόνια, διατηροῦμε τὸ ὀργανικό μας σύστημα τόσο καθαρὸ ὥστε μᾶς ἐξυπηρετεῖ σὲ κάθε ἄποψη καὶ εἴμαστε βέβαιοι γιὰ τὴν χωρὶς ἐμπόδια ἀνάπτυξή μας· στὸ τέλος λαμβάνουμε καθαρὴ συνείδηση ὅτι εἰς τὴν ἐξέλιξή μας πρὸς τὰ ἐπάνω δὲν ὑπάρχουν ὅρια, δὲν ὑπάρχει τέλος.

Ἀλλὰ καὶ ἐδῶ ἔχουμε τὰ μέσα νὰ βοηθήσουμε τὴ φύση. Μὲ τὶς καθημερινὲς ἀσκήσεις τῶν ἀδένων, εὐκολύνουμε τὴν αἰθεροποιημένη οὐσία νὰ διαρρέῃ ὅλο τὸ σῶμα καὶ νὰ ποτίζει τὸν ἐγκέφαλον, ὥστε ἡ νοοτροπία μας εὐρύνεται καὶ τελειοποιεῖται, μὲ τὸν φυσικὸν καὶ φυσιολογικὸν αὐτὸν τρόπον ἀεννάως. Ἐὰν δὲ ἐκτελοῦμε καὶ τὶς ἀσκήσεις ρυθμικῆς ἀνα-

π ν ο ῆ ς, λαμβάνουμε γρήγορα συνείδηση ὅτι κάθε ἕνας ἀπὸ μᾶς χωριστά, εἶναι ἕνας παράγων σ' αὐτὴ τὴ ζωή· δὲν ἀφίνουμε πλέον νὰ μᾶς ζεύγουν στὸ ζυγό, ἀλλὰ θέτουμε σὲ ἐνέργεια τὴ διάνοιά μας καὶ ἐκτελοῦμε κάθε τι ποὺ χρειαζόμαστε σύμφωνα μὲ τὴ δική μας κρίση. Τότε τίποτα πλέον δὲν μᾶς εἶναι ἀδύνατο· κάθε τι ποὺ θέλουμε, μποροῦμε νὰ τὸ πραγματοποιήσουμε. Διότι καὶ τὰ κύτταρά μας ἀνανεώνονται συνεχῶς ἀφ' ἑαυτῶν' γι' αὐτὸ ἡ ἀ ν α ν έ ω σ η τ ῆ ς ν ε ό τ η τ ο ς εἶναι ὄχι μόνον πνευματικὴ ἀλλὰ καὶ σωματική. Ἡ διπλὴ αὐτὴ δροσιὰ εἶναι ψηλαφητὴ στὶς ὑλικές μας αἰσθήσεις, τὴν βλέπουμε μὲ τὰ μάτια μας καὶ τὴν ἀπολαβαίνουμε σὲ ὅλες τὶς ἐκδηλώσεις τῆς ζωῆς.

Ὕστερα ἀπὸ ὅλα αὐτὰ μποροῦμε νὰ σχηματίσουμε μία ἰδέα γιὰ τὴ μεγάλη σημασία καὶ χρησιμότητα τοῦ ἀπεσταγμένου νεροῦ εἰς τὰ ἄτομα καὶ τὶς κοινωνίες. Ἔχει ἀποδειχθῆ ὅτι ἐκεῖ ὅπου ὑπάρχουν μαλακὰ νερά 93 ο)ο τοῦ πληθυσμοῦ εἶναι ὑγιεῖς. Θὰ ἦταν δὲ ὅλοι ὑγιεῖς ἂν ἀπεστάζετο τὸ νερό. Εἶναι δὲ γνωστὸ ὅτι σὲ τέτοια μέρη στέλλουμε τοὺς ἀσθενεῖς ὅπου πράγματι βρίσκουν τὴν ὑγεία τους. Ἀλλὰ καὶ αἱ κυβερνήσεις ἂν πραγματικὰ ἐνδιαφέροντο γιὰ τὸ καλὸ τοῦ κόσμου θὰ ἐφρόντιζαν πρῶτα νὰ ἀποσταχθῆ τὸ νερὸ καὶ ὕστερα νὰ μπῆ στοὺς νεροσωλῆνες.

Ἀλλὰ τὸ πνεῦμα τῶν καιρῶν δὲν περιμένει τίποτε ἀπὸ τὸ κράτος, ἀκόμα λιγώτερο δὲ ἐκεῖνος ποὺ ἐμφορεῖται ἀπὸ τὸ πνεῦμα τῆς ἐποχῆς, τὸ ἐφευρετικὸν πρωτότυπον καὶ δημιουργικὸν πνεῦμα. Ὅταν λοιπὸν τὸ κράτος δὲν φροντίζῃ γιὰ ἄφθονο καὶ φτηνὸ ἀπεσταγμένο νερό, τὸ φτιάνουμε μόνοι μας ἀποστάζοντές το μόνοι μας. Ἐκεῖ ποὺ ὁ ἔμπορος ἢ βιομήχανος παράγει καλό, δηλαδὴ χωρὶς καμμία γεύση νερό, τὸ ἀγοράζουμε καὶ εἶναι ἀρ-

κετὰ φτηνό ἀφοῦ χονδρικῶς τὸ παίρνουμε 35 λεπτὰ τὸ κιλό. Θὰ ἦταν ἀκόμι φτηνότερο, ἐὰν δὲν ἄφηναν νὰ χάνεται ὁ ἀτμὸς τῶν μηχανῶν, ἀλλὰ τὸν συμπυκνώνανε ἀμέσως σὲ νερό. Ὅταν δὲν μποροῦμε νὰ βροῦμε ἀπεσταγμένο νερὸ μὲ κανένα τρόπο, τότε λύνουμε τὸ πρόβλημα βράζοντας τὸ νερό, κατὰ προτίμηση δὲ νερὸ τῆς βροχῆς. Ὅταν κρυώσῃ τὸ ξαναβράζουμε 10 λεπτὰ τῆς ὥρας ὅπως καὶ τὴν πρώτη φορά.

Καὶ τώρα ἐπὶ τὸ ἔργον.

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

« Τὸ ἀλανθάστως γενόμενον ἐπαινεῖται μόνον τὸ δὲ τολμηρὸν καὶ θαυμάζεται. »

Πλούταρχος.

Ἡ φυτοφαγία δὲν εἶνε σκοπός. Ἁγνὴ δίαιτα, ἡλιόλουτρα, ἀερόλουτρα, ὑδρόλουτρα, ἁρμονικαὶ κινήσεις, διανοητικὴ συγκέντρωσις, Ζωή-Τραγοῦδι, ἔπρεπε νὰ εἶνε αὐτονόητα πράγματα σήμερον· ἀλλ' ἀφοῦ δὲν εἶνε θὰ τὰ κάμουμε καὶ θὰ τὰ χρησιμοποιήσουμε μαζὺ μὲ μιὰ ψυχοπνευματικὴ ἀγωγή, ὡς μέσα γιὰ νὰ ἐλευθερωθοῦμε ἀπὸ τὸ βάρος τῆς κληρονομικότητος καὶ ἀπὸ τὰ ἴδια σφάλματα, γιὰ νὰ παραμερίσουμε τὰ ἐμπόδια, ὑλικὰ καὶ πνευματικά, ποὺ μᾶς δένουν μὲ τὸ παρελθὸν καὶ βαδίσουμε συνειδητά, χωρὶς ὑποβολὲς καὶ μυστικισμό, στὸ δρόμο τῆς νέας ζωῆς.

Ἐπιθυμοῦντες νὰ συγκεντρώσουμε τοὺς ὁμοφρονοῦντας, ἐκείνους οἱ ὁποῖοι συμπαθῶς θὰ ἔβλεπαν τὴν διάδοση τῶν ἀρχῶν μας καὶ ὅλους ἐκείνους τοὺς ὁποίους τὸ ἀνήσυχον πνεῦμα ὠθεῖ εἰς ἀναζήτησιν μιᾶς καλλιτέρας τάξεως πραγμάτων, στηριζομένης εἰς τὴν βελτίωσιν, ἀνάπτυξιν καὶ ἐξέλιξιν τῶν ἀτομικῶν ἰδιοτήτων ἑκάστου, θὰ ὀργανώσωμεν, εὐθὺς ὡς ἐπανέλθωμεν εἰς τὴν Ἑλλάδα, ἑβδομαδιαίας συγκεντρώσεις, κατὰ τὸ σύστημα ΜΑΖΔΑΖΝΑΝ, ὅπως γίνεται τοῦτο εἰς Ἀμερικὴν καὶ Εὐρώπην.

Κατὰ τὰς συγκεντρώσεις αὐτάς, πλὴν τῶν ρυθμικῶν ἀσκήσεων, θὰ ἀναπτύξωμεν τὰ φυσικὰ μέσα μὲ τὰ ὁποῖα εἶνε δυνατὸν νὰ προλαμβάνωμεν καὶ καταπολεμῶμεν ἀποτελεσματικὰ κάθε ἀσθένειαν. Διότι κάθε τι τὸ ἀσθενικὸν πρέπει καὶ εἶνε δυνατὸν νὰ ὑποχωρήσῃ. Ἐφ' ὅσον δὲ ἐλευθερούμεθα ἀπὸ τὸ βάρος τοῦ ἐκφυλισμοῦ ποὺ μᾶς πιέζει, νέοι ὁρίζοντες ἀνοίγονται πρὸ ἡμῶν καὶ ἀρχίζομεν νὰ λαμβάνωμεν συνείδησιν τῶν

ἀπείρων δυνατοτήτων αἱ ὁποῖαι ἐγκλείονται μέσα μας. Ὅσο πλησιάζομε στὴ λύση τοῦ προβλήματος τῆς ζωῆς, ἀρχίζομε νὰ διαβλέπουμε τὴν αἴγλη της καὶ νὰ κατανοοῦμε ὅτι δὲν εἴμαστε ἐδῶ γιὰ νὰ χαροπαλεύουμε μὲ ἀρρώστειες, οὔτε γιὰ νὰ θρηνοῦμε, ἀλλὰ νὰ μεταβάλουμε τὴ γῆ σὲ παράδεισο, ἀντάξιο νὰ χρησιμεύσῃ γιὰ κατοικία θεῶν.

Ὅταν ἡ νέα ζωὴ ἐπιδράσῃ ἀρκετὸ χρονικὸ διάστημα, ἔχει ἤδη δημιουργηθῆ τὸ εὐνοϊκώτερον ἔδαφος ἀπὸ τὸ ὁποῖον θὰ ἀναθάλῃ μία ἀνωτέρα φυλή. Ξερριζώνοντας τὰ αἴτια καὶ τοὺς ὅρους ποὺ μᾶς ὁδηγοῦν στὴν ἀρρώστεια καὶ τὸν ἐκφυλισμό, αὐξάνομε τὴ φυσικὴ καὶ πνευματικὴ ἱκανότητα καὶ ἀντοχή. Παθολογικαὶ ὁρμαὶ καταπραΰνονται, αἱ σκέψεις κερδίζουν εἰς καθαρότητα καὶ διαύγειαν. Αἱ κρίσεις μας εἶνε ὀρθαὶ καὶ βαθεῖαι, τὰ αἰσθήματα φόβου ὑποχωροῦν εἰς τέως ἄγνωστον χαρὰν τῆς ζωῆς καὶ αὐτοπεποίθησιν. Νέαι αἰσθήσεις ἀρχίζουν νὰ ἀναφαίνωνται, ... ἡ ἐνόρασις, ... ἡ διαίσθησις... Καὶ ἐνῷ ἡ ζωὴ ρέει χωρὶς ναρκωτικά, χωρὶς διεγερτικά, ὁ ἄνθρωπος εὑρίσκεται ὑπὸ τοὺς εὐνοϊκωτέρους ὅρους διὰ νὰ ἀναγνωρίσῃ ἑαυτὸν (ποῖος εἶνε, ἀπὸ ποῦ ἔρχεται, ποῦ πηγαίνει) καὶ βαδίσῃ μὲ ἐπίγνωσιν πρὸς ἀνωτέραν ἐξέλιξιν. Εἰς τὴν κατάστασιν αὐτὴν τῆς εὐδαιμονίας, τὰ εἰς τὸ βάθος πάσης ἀνθρωπίνης καρδίας ὑπνώττοντα τάλαντα καὶ χαρίσματα ἀφυπνίζονται, διότι αὐτὸ περιμένουν, εὐκαιρίαν, διὰ νὰ τεθοῦν εἰς τὸ ἔργον. Ὅλα τότε μᾶς εἶνε δυνατὰ καὶ πραγματοποιήσιμα. Διότι ὁ ἄνθρωπος, τὸ εὐπλαστότατον καὶ εὐκαμπτότατον πάντων τῶν ὄντων, ἔχων εἰς τὴν διάθεσίν του τὸ θαυματούργημα τοῦτο τῆς φύσεως τὸ ὁποῖον λέγεται ἐγκέφαλος καὶ τὴν τελειοτέραν ἀρχιτεκτονικήν, τὸ ὑγιές του σῶμα, ἀναγνωρίζει ἑαυτὸν ὡς καλλιτέχνην καὶ μάλιστα ὡς τὸν μέγιστον τῶν καλλιτεχνῶν, διότι ἡ καλλιτεχνία τῆς ζωῆς εἶνε ἀνωτέρα πάσης ἄλλης.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ ΑΠΟ ΤΑ ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΤΗΣ «ΞΗΡΑΣ ΔΙΑΙΤΗΣ»

« Θεραπευέσθω... τοῖσι μὲν σιτίοισιν ἐλάσσοσι, τοῖσι δὲ πόνοισι πλείοσιν... »

Ἱπποκράτης.

1ον Κατὰ τὸν χρόνον τῆς « ΞΗΡΑΣ ΔΙΑΙΤΗΣ » εἰσάγομεν εἰς τὸ σῶμα ἐλαχίστην τροφήν.

2ον Ἐλαττοῦμεν ἐπίσης τὸ λεύκωμα.

3ον Δίαιτα κατ' ἐξοχὴν ἐλευθέρα πουρινῶν, διευκολύνει τὴν ἀποτοξίνωσιν τοῦ σώματος.

4ον Εἶνε πτωχὴ εἰς ἅλας· ξεκουράζει ὁλόκληρον τὸ ὀργανικὸν σύστημα καὶ κόβει τὴν ὑπερβολικὴν δίψαν.

5ον Εἶνε πλουσία εἰς κάλιον καὶ πτωχὴ εἰς νάτριον τὸ ὁποῖον σχηματίζει δυσδιαλύτους ἑνώσεις, ἐνῷ τὸ κάλιον σχηματίζον εὐδιαλύτους τοιαύτας εὐκολύνει τὴν ἔξοδόν των ἐκ τοῦ σώματος.

6ον Ἡ δίαιτα εἶνε τοιαύτη ὥστε ἀποφεύγονται αἱ ἐκ τῶν τροφῶν ἀποσυνθέσεις εἰς τὸ παχὺ ἔντερον.

7ον Ἡ « ξηρὰ δίαιτα » ἐνδείκνυται ἐν γένει κατὰ πολλῶν μικροοργανισμῶν. Ὡς γνωστὸν ξηρὰ σώματα εἶνε μακροβιώτερα.

8ον Ἡ « ξηρὰ δίαιτα κατὰ Schroth » ὠθεῖ εἰς ριζικωτέτέραν μάσσησιν καὶ σιέλωσιν, δυσχεραίνουσα τὴν ταχεῖαν κατάποσιν.

9ον Ὁ περιορισμὸς τῶν ὑγρῶν ἀνακουφίζει πλεῖστα ὄργανα ἀπὸ τὴν καθημερινὴν κοπιώδη λειτουργίαν. Τὰ ὄργανα αὐτὰ ὡς ἡ καρδία, νεφρὰ κ.λ.π. εὑρίσκουν καιρὸν νὰ ἀναπαυθοῦν καὶ ἀναλάβουν νέας δυνάμεις.

10ον Ἡ στέρησις τῶν ὑγρῶν συντελεῖ διὰ τὴν ἀπορρόφη-

σιν παρακρατημένων παθολογικῶν ὑγρῶν εἰς τοὺς ἱστοὺς καὶ τὰς κοιλότητας τοῦ σώματος.

11ον 'Η ἐναλλαγὴ μεταξὺ προσαγωγῆς ὑγρῶν καὶ στερήσεως τοιούτων προκαλεῖ ζωηρὰν κυκλοφορίαν καθ' ὅλον τὸ σῶμα, εἶνε ἕνα εἶδος βρέξιμο καὶ στίψιμο τῶν ἱστῶν.

12ον 'Η περιοδικὴ στέρησις τῶν ὑγρῶν, ὅπως συμβαίνει κατὰ τὰς ξηρὰς ἡμέρας δρᾷ ὡς ἀπορροφητικὸν μασσὰζ καὶ ἀπορροφᾷ τὰ παρακρατηθέντα ἀπορρίμματα τῆς ἀνταλλαγῆς τῆς ὕλης (οὐρικὰ ὀξέα κλπ.) ἀπὸ ὅλας τὰς γωνίας τοῦ σώματος, τὰ ἐπαναφέρει εἰς τὴν κυκλοφορίαν (αἴσθημα κοπώσεως καὶ ἀδυναμίας κατὰ τὸ διάστημα τῆς κούρας, προσωριναὶ κεφαλαλγίαι) διὰ νὰ ἀποβληθοῦν διὰ τῶν ἀπεκκριτικῶν ὀργάνων.

13ον Τὸ χορηγούμενον ποτὸν κατὰ τὴν δίαιταν, διὰ τῶν ἀλκαλίων καὶ ὀξέων ποὺ περιέχει, διαλύει τὰ εἰς τὸ αἷμα ἀναρροφούμενα καὶ κυκλοφοροῦντα οὐρικὰ καὶ φωσφορικὰ ἅλατα καὶ ἄλλα δηλητήρια, εὐκολύνον και ἐπιταχύνον τὴν ἀποβολήν των· εἶναι δηλ. καθαρτικὸν τοῦ αἵματος κατὰ τὴν βαθυτάτην σημασίαν τῆς λέξεως.

14ον Ἕνεκα τῆς ἐλαττώσεως τῶν ὑγρῶν ἡ συμπυκνωμένη οὐρία εὐκολύνει τὴν διάλυσιν τῶν οὐρικῶν ὀξέων και ἐπομένως συντείνει εἰς τὴν ἀποβολήν των ἐκ τοῦ σώματος.

15ον Αἱ νυκτεριναὶ ὑγραὶ περιτυλίξεις, τὰς ὁποίας ἐκτελοῦμεν εἰς 4)4 καθ' ὅλον τὸ διάστημα τῆς κούρας διεγείρουν τὰς λειτουργίας τῶν ἀδένων τοῦ δέρματος καὶ οὕτω συμπληρώνουν τὴν διὰ τοῦ δέρματος ἀποδηλητηρίασιν.

16ον 'Η κατὰ τὰς πρώτας στιγμὰς τῶν περιτυλίξεων συνδυαζομένη περιστολὴ τῆς θερμοκρασίας, ὠθεῖ εἰς ζωηροτέραν κυκλοφορίαν καθ' ὅλον τὸ σῶμα.

17ον 'Αλλὰ καὶ οἱ ἄλλοι παράγοντες οἱ συνδυαζόμενοι μὲ τὴν ξηρὰν δίαιταν ἐπιτείνουν τὴν ἐκκριτικὴν λειτουργίαν ὅλων τῶν ἀδένων ἐσωτερικῆς ἐκκρίσεως ὥστε ἐπιτυγχάνομεν τοὺς εὐνοϊκωτέρους ὅρους διὰ τὴν ἀνάπτυξιν ὅλων τῶν θεραπευτικῶν δυνάμεων τοῦ σώματος.

18ον Ἄλλο σοβαρὸν πλεονέκτημα τῆς Schrothkur ἢ ξηρᾶς διαίτης εἶνε ἡ ζωηρὰ ἀντίδρασις ἡ ὁποία ἐπακολουθεῖ

μετὰ τὴν παῦσιν τῆς θεραπείας, τῆς ὁποίας ἡ μέση διάρκεια εἶνε τριῶν ἕως ἓξ ἑβδομάδων. Ὅλα τὰ ὄργανα λειτουργοῦν ζωηρότερα καὶ κανονικώτερα· τὸν ὑποσιτισμὸν ἀκολουθεῖ καλὴ θρέψις. Τὴν ἐλάττωσιν βάρους, ὕψωσις αὐτοῦ. Πολλάκις τὸ μεταδιαιτικὸν βάρος ὑπερβαίνει τὸ ἀρχικὸν τοιοῦτον, λόγῳ τῆς καλυτέρας θρέψεως. Ἡ ἱκανότης πρὸς συνουσίαν, ἥτις πιθανὸν νὰ εἶχε μηδενισθῆ ἐπανέρχεται ζωηρά. Ἡ ἀνικανότης πρὸς σωματικὴν καὶ πνευματικὴν ἐργασίαν ὑποχωρεῖ. Ἡ ἀθυμία διαλύεται, ἡ μελαγχολία ἐξαφανίζεται, ὁμοίως καὶ σκέψεις αὐτοκτονίας κάμνουν θέσιν εἰς νέον ὀργανισμὸν καὶ ἀγάπην πρὸς τὴν ζωήν.

19ον Ἑκούσιαι στερήσεις καὶ περιορισμοὶ ἐπὶ βραχὺ χρονικὸν διάστημα κατευθυνόμενοι ἐπιστημονικῶς, χαλιναγωγοῦν τὰ πάθη τοῦ ἀνθρώπου καὶ τὸν κάμνουν ἱκανὸν νὰ κρατῇ μέτρον εἰς τὰς ὑλικὰς ἀπολαύσεις.

20ὸν Λόγῳ τῶν πλεονεκτημάτων αὐτῶν ἡ δίαιτα κατὰ Schroth ἐπαναφέρει ὄχι μόνον τὴν ὑγείαν ἀλλὰ καὶ τὴν ἀπωλεσθεῖσαν νεότητα· διὰ τοῦτο ὠνομάσθη ἡ κούρα τῆς ἀναγεννήσεως καταλαμβάνουσα τὴν πρώτην θέσιν μετὰ τὰς νηστειοθεραπείας, αἱ ὁποῖαι θεραπευτικῶς εἶνε ὁ συντομώτερος δρόμος πρὸς τὴν ὑγείαν. Τὰ λαμπρότερα ὅμως τῶν ἀποτελεσμάτων ἐξασφαλίζονται μὲ τὸν συνδυασμὸν βραχειῶν νηστειῶν, ξηρᾶς διαίτης καὶ ὑδροθεραπείας, ἐναλλασσομένων μὲ μακρὰς διακοπὰς πλατειᾶς φυτοφαγίας. Ὅταν πλαισιώσωμεν τὸ σύνολον μὲ Φυσιολατρείαν, ὑπὸ τὴν εὐρυτέραν σημασίαν τῆς λέξεως, ἀπηλλαγμένην δηλ. πάσης ψευδοαιδημοσύνης, τότε μόλις ἀρχίζουν νὰ ἀναφαίνωνται τὰ θέλγητρα τῆς ἀπὸ κοινοῦ ζωῆς, ποὺ πραγματικὰ ἀξίζει τὸν κόπο νὰ τὴν ζήσῃ κανείς.

Τὰ μαθήματα κατὰ « ΜΑΖΔΑΖΝΑΝ » εἶνε γυμναστικαὶ ἁρμονικαὶ ἀσκήσεις γενόμεναι μὲ ταὐτόχρονον ᾆσμα καὶ μουσικήν. Εἶνε ἀσκήσεις χαλαρώσεως ἐν ἀντιθέσει πρὸς τὰς μὲ παραγγέλματα γενομένας, αἵτινες συσπῶσι ἔτι μᾶλλον τὸ νευρικὸν σύστημα, ἀρκετὰ ἤδη κουρασμένον ἀπὸ τὰς συνθήκας τῆς συγχρόνου ζωῆς. Μεταξὺ δύο τοιούτων σειρῶν παρεμβάλλονται ἰατρικαὶ συνομιλίαι, « causeries médicales intimes », αἵτινες σκοποῦσι νὰ δώσωσι νέον προσανατολισμὸν εἰς τὴν ζωὴν ἑκάστου δι' ἀποκτήσεως πρακτικῆς ὠφελείας ἰατρικῶν γνώσεων.

Ὅσοι πιστεύουν εἰς τὸν ὑψηλὸν προορισμὸν τοῦ ἀνθρώπου θὰ εὕρουν τὴν κλεῖδα, ἡ ὁποία θὰ ἀνοίξῃ τὴν πύλην πρὸς ἀνώτερα ἰδεώδη.

Ἀπευθυνόμεθα πρὸς τοὺς μορφωμένους ὡς πᾶλλον παρεσκευασμένους διὰ τὴν ἀποτίναξιν καὶ τῶν τελευταίων ὑπολειμμάτων δεισιδαιμονιῶν.

Ἀπευθυνόμεθα ἰδιαιτέρως πρὸς τὴν γυναῖκα, διότι αὐτη ἥτις δημιουργεῖ τὴν ζωήν, εἶνε ἡ ἁρμοδιωτέρα νὰ ἐργασθῇ διὰ τὴν ἀναγέννησιν τῆς φυλῆς, οὐχὶ δι' ἐγωϊστικόν τινα σκοπόν, ἀλλὰ διὰ μίαν ἀνωτέραν ζωήν. Πρὸς τοῦτο θὰ δείξωμεν σαφῶς καὶ λεπτομερῶς τὶ ἔχει νὰ πράξῃ· διότι εἶνε ἀνάγκη νὰ λάβῃ συνείδησιν τῆς ἀπειρομεγέθους εὐθύνης μιᾶς γεννήσεως, τῶν ἀπεριορίστων ἱκανοτήτων ἃς ἐγκλείει ἐν ἑαυτῇ.

Οἱ ἀσθενεῖς, τέλος, ἀδιακρίτως ἀσθενείας, οἱ ἐξηντλημένοι καὶ οἱ μὴ γνωρίζοντες ἀκριβῶς τί τοὺς λείπει, θὰ μάθουν τί ἔχουν νὰ κάμουν, ποῖον δρόμον νὰ ἀκολουθήσουν, ἵνα λαμβάνοντες εἰς τὰς ἰδίας των χεῖρας τὰ ἡνία ἐργασθῶσιν αὐτοπροσώπως καὶ ἐνσυνειδήτως τοῦ σκοποῦ διὰ τὴν ἰδίαν αὐτῶν ὑγείαν, ἐξέλιξιν καὶ τελειοποίησιν.

Κυρία ἰδέα διήκουσα τὴν ὅλην διδασκαλίαν εἶνε : 1. Νὰ στηρίζεσαι ἐπὶ τῶν ἰδίων δυνάμεων καὶ 2. Νὰ ἀσχολῆσαι εἰς ὅ,τι ἀφορᾷ σὲ τὸν ἴδιον.

Ἐπειδὴ 90 ο)ο τῶν ἀνθρώπων σήμερον εἶνε φυματικοί, ὅλοι δ' εὔκολος λεία τῶν λοιπῶν πνευμονικῶν νοσημάτων καὶ ἐπιδημιῶν, εἶνε ὑψίστη ἀνάγκη νὰ ἀρχίσωμεν ἀπὸ τὴν ἐνίσχυσιν τοῦ πνευμονικοῦ πεδίου, ἵνα αὐξάνοντες τὸν ἀναπνευστικὸν δείκτην κλείσωμεν ἐνσυνειδήτως τὴν θύραν εἰς σκληροὺς ἐπισκέπτας.

ΡΥΘΜΙΚΑΙ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

ΚΑΤΑ

ΜΑΖΔΑΖΝΑΝ

ΑΡΜΟΝΙΑΣ, ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΕΩΣ
ΑΝΑΠΝΟΗΣ ΚΑΙ ΕΥΚΑΜΨΙΑΣ

τῇ συνοδεία πιάνου.

Η ΜΑΛΛΟΝ ΕΠΕΙΓΟΥΣΑ ΑΝΑΓΚΗ ΤΗΣ ΣΥΓΧΡΟΝΟΥ ΖΩΗΣ

Ἡ ἐξέλιξις καὶ ἡ ἀνάπτυξις τῆς

ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΗΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΟΣ

ΤΑΥΤΟΧΡΟΝΩΣ

ΙΑΤΡΙΚΑΙ ΟΜΙΛΙΑΙ

ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΤΑΡΓΗΣΗ ΤΗΣ ΑΡΡΩΣΤΕΙΑΣ

ΔΙΑΙΤΑ, ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΕΙΑ, ΝΕΑ ΖΩΗ

ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ

Πληροφορίαι : « ΜΑΖΔΑΖΝΑΝ »
35, ὁδὸς Ἀριστοτέλους, 35
ΑΘΗΝΑΙ

'Αναγνῶστα ! Μάθε ὅτι δὲν ἐξετέλεσες τὸ καθῆκον σου ἂν δὲν διαδώσης τὲς γνώσεις ποὺ ἀπέκτησες καὶ ἐξετίμησες, τουλάχιστο σὲ δέκα πρόσωπα, διαφόρων οἰκογενειῶν Προσπάθησε νὰ πείθης μὲ ἐπιχειρήματα, χωρὶς φανατισμό.

Μάθε ὅτι χωρὶς τὴν πρακτικὴ ἐφαρμογὴ αἱ γνώσεις εἶναι ἄχρηστες.

Ο ΣΥΓΓΡΑΦΕΥΣ.

Τὰ γνήσια ἀντίτυπα φέρουν τὴν ἰδιόχειρον ὑπογραφήν μου.

Ὅσοι ἐνδιαφέρονται γιὰ τὴν ταχύτερη ἐκτύπωση τῶν ἔργων, μποροῦν νὰ ἐκφράσουν τὴν ἐπιθυμία τους ἀπὸ τώρα, γράφοντας χωρὶς καμμία ὑποχρέωση : **ΜΑΖΔΑΖΝΑΝ, ὁδὸς Σουρμελῆ 9α, 'Αθῆνας.**

Imprimerie « AGON »

143, Rue d'Alésia — PARIS (XIVe)